MEHR WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE

Zu Besuch im Hatha-Yoga-Studio Lenzburg

Vom Adler bis zum Fisch: Wer diese und viele weitere Yogapositionen praktizieren möchte, ist im Hatha-Yoga-Studio in Lenzburg am richtigen Ort. Wie Yoga auf Körper und Geist wirkt, erzählt Teresa Hasler, Gründerin des Studios.

Die erste Schweizer Yogaschule im modernen Sinne wurde **1949** durch Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich in Zürich eröffnet.

(Quelle: Yoga Schweiz)

Teresa Hasler und ihre Kollegin Regula Krähenbühl bieten im Hatha-Yoga-Studio Morgenstunden, Abendkurse, Lektionen für ältere Menschen und freitags Yoga über Mittag an. Die Lektionen beginnen jeweils mit Lockerungsübungen, widmen sich dann den eigentlichen Yogastellungen und enden mit einer Entspannung und einer Meditation. «Der Körper steht im Zentrum», so die ausgebildete Yogalehrerin. Aber auch der bewusste Atem ist zentral und begleitet die Yogapraxis.

Für jedes Alter

Teresa Hasler unterrichtet seit über 30 Jahren, 20 davon im «Gleis 1» in Lenzburg. Zum Yoga kam sie über eine Freundin. 1978 besuchte sie gemeinsam mit dieser eine der damals noch seltenen Yogastunden. Ein Abend, der ihr Leben prägte: «Ich war von Anfang an fasziniert vom Yoga und entdecke bis heute immer wieder Neues.» Über die Jahrzehnte hat sie sich intensiv weitergebildet, unter anderem in Atemtherapie, Spiraldynamik oder Feldenkrais, vor allem aber in Zen-Meditation. Aus dieser Lehre stammt auch ihr Lebensmotto: Mach nur eine Sache auf einmal, dafür bewusst.

«Yoga kennt keine Altersgrenzen», sagt die erfahrene Yogalehrerin. «Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören und die Praxis entsprechend anzupassen.» Yogastellungen könn-

Als ideale Stellung für die Meditation gilt in der Tradition der **LOTUSSITZ.** Ebenso gut lässt sich aber im Schneidersitz, im Fersensitz, auf einem Bänkli oder einem Stuhl üben. Wichtig sind eine aufrechte Wirbelsäule und eine stabile Verankerung im Becken. Auf diese Weise können Atem und Energie frei fliessen.

Yogaexpertin: Teresa Hasler in ihrem Studio in Lenzburg.

ten variiert und so den Möglichkeiten der Kursteilnehmenden angepasst werden. «Es geht nicht darum, eine Übung perfekt auszuführen, sondern um die innere Wahrnehmung der neuen Energien, die sie freisetzt.» Der Fisch etwa ist eine Haltung, die den Brustraum öffnet und die Wirbelsäule kräftigt. Danach fühlt man sich ausgeruht und frisch.

Platz in sich selbst finden

Die verschiedenen Positionen im Yoga werden Asanas genannt. Zusammen mit den Atemübungen, den Pranayamas, wirken sie auf Körper und Geist. Dadurch kann Yoga körperlichen Problemen wie Rückenschmerzen und auch psychischen Verstimmungen vorbeugen oder zumindest helfen, damit umzugehen. Zwar sieht Teresa Hasler Yoga nicht als Allheilmittel. Aber: «Es hat mich ausgeglichener, positiver und beweglicher gemacht und mich spirituell verändert.»

Von dieser wohltuenden Wirkung berichten auch viele langjährige Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer von Teresa Hasler. «Eine Frau, die seit Jahren meine Kurse besucht, brachte es kürzlich auf den Punkt. Sie sagte: ‹Nach einer Yogastunde habe ich jeweils wieder Platz in mir selbst.›»

Auf Anregung der indischen Regierung haben die Vereinten Nationen den **21. JUNI** zum Internationalen Tag des Yoga erklärt. 2015 wurde dieser «Weltyogatag» erstmals begangen.

Harmonie und Gleichklang

Die Anfänge des indischen Yoga reichen mehrere Tausend Jahre zurück.

In Indien versteht man unter Yoga nicht nur Hatha Yoga – den Weg des Körpers. Genauso zählen dazu Jnana Yoga, der philosophische Weg, Karma Yoga, der Weg des Handelns, Bhakti Yoga, die Hingabe an einen persönlichen Gott, und Raja Yoga, der Weg der Meditation.

Hatha Yoga beinhaltet neben körperlicher Praxis auch Atemübungen sowie Meditation und fördert die innere Harmonie und den Gleichklang mit der Natur.

REZEPT

FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIE-BOWL

Zutaten (für 4 Personen)

300 g Joghurt
2 Bananen
600 g gefrorene Himbeeren
6 EL Haferflocken
12 EL Orangensaft
4 EL Agavendicksaft

Für das Topping

½ Banane | ½ Mango
4 EL Granatapfelkerne
4 EL Kokoschips
4 TL Kakaonibs

Zubereitung

Bananen in Stücke schneiden. Im Standmixer zusammen mit den gefrorenen Himbeeren, Joghurt, Haferflocken, Orangensaft und Agavendicksaft zu einer homogenen Masse mixen.

In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Bananenscheiben, Mangospalten, Granatapfelkernen, Kokoschips und Kakaonibs garnieren.