

Wo Krieger und Kobras in Einklang kommen

Kornwestheim Stress abbauen, Muskeln stärken, das Immunsystem aufmöbeln und für den Alltag auftanken: Wer Yoga macht, kann sich dabei auf mehrfache Weise etwas Gutes tun. „Yoga ist eine Schule für Bewegung“, sagt Nicole Riedinger-Huber, „für Frauen und Männer, für Junge und Ältere.“ Von Susanne Mathes

Kerzen brennen. Leise, sanfte Musik plätschert dahin. Doch der Schein trügt: Während das Ohr umschmeichelt wird, plagt sich der Körper gerade im „Hund“ – einer Dehnungsübung, bei der Hände und Füße auf dem Boden stehen, die Beine durchstreckt sind und man den Allerwertesten in die Höhe reckt. „Genieß es“, ruft Nicole Riedinger-Huber, den Singular benutzend, obwohl eine ganze Gruppe Frauen vor ihr ächzt. Doch so fühlt sich jede ganz persönlich angesprochen. „Und jetzt mit einem lauten Seufzer ausatmen. Lass den Stress los!“ Die Ansage folgt just in dem Augenblick, als sich die ungeübte Yogini, die sich zum Reinschnuppern in den Trainingssaal gewagt hat, kurz vor dem Zusammenbruch steht. Glück gehabt!

„Die Leute denken immer: Yoga, o je, Meditation und Esoterik. Und andere glauben, wenn man Yoga machen will, muss man schon total fit sein“, sagt Nicole Riedinger-Huber. Das stimme aber nicht. „Jeder kann Yoga machen. Frauen, Männer, Junge, Ältere. Man bekommt dabei ein anderes Körperbewusstsein. Und was einem am Anfang vielleicht unmöglich vorkommt, kann man irgendwann doch.“

„Tut's weh?“

Die quirlige Grafik-Designerin hat früher schon nebenher als Fitnesstrainerin gearbeitet. „Das ist mir aber zu stressig geworden. Ich habe etwas anderes gesucht.“ Im Yoga wie dieses Andere gefunden, in dem es nicht nur um Power geht, sondern auch um Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber, um Gleichgewicht, Harmonie und innere Ruhe – im weiteren Sinne um Lebensqualität und ums Auftanken. Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden. Nicole Riedinger-Huber ist so überzeugt von der positiven Wirkung, dass sie nach mehreren Ausbildungen und Schulungen seit Jahren als Yogalehrerin arbeitet. Sie unterrichtet vor allem den Yogastil Vinyasa Yoga, der auf Körperübungen, Atemtechniken und muskuläre Tiefenentspannung baut.



Fit in Kornwestheim

Bevor die Entspannung kommt, geht es, zumindest bei den fortgeschrittenen Yoginis, ganz ordentlich zur Sache. Die Frauen biegen und beugen sich, recken die Arme und spreizen die Finger. Und stöhnen leise, wenn Nicole Riedinger-Huber beim lässigen Vorexerzie-



Yoga-Abend in der Tanzschule Bloehs: bei der Yoga-Lehrerin Nicole Riedinger-Huber (unten Mitte) sieht alles ganz leicht aus. „Yoga kann jeder“, sagt sie.

Fotos: Susanne Mathes

ren beiläufig fragt: „Tut's weh?“ Aber auch eine sympathische Portion Selbstironie ist im Spiel, die verhindert, dass ein fernöstliches Weihespiel aus der Yoga-Stunde wird. „Habt ihr euch angerempelt? Macht nichts.“

Im Yoga haben wir uns alle lieb“, kommentiert Riedinger-Huber, als sich zwei Yoginis beim „Krieger“ in die Quere kommen.

„Krieger“, „Krähe“, „Kobra“: Die Übungen – in der Fachsprache Asanas – tragen drollige Namen, doch sie haben es in sich. „Jeder macht es aber so, wie körperlicher Zustand und Kraft es zulassen“, erklärt die Lehrerin. Aneinandergereiht ergeben die Übungen übergehende Bewegungsabläufe, die die Muskulatur stärken, die Haltung verbessern und das Immunsystem kräftigen.

„Und manche Blockade weicht nicht nur aus den Gelenken, sondern auch aus dem Kopf.“

Dass während der Asanas dezente Musik läuft – je nach Übungsschwerpunkt mixt Nicole Riedinger-Huber Mantra-Gesänge, Chill und Café del Mar – dient dazu, Alltagsgedanken auszublenden und Stress abzubauen. „Natürlich muss die Musik zur Atmosphäre passen. Sie darf nicht zu meditativ, aber auch nicht zu hektisch sein.“

Sanft dahindämmern

Der Abend ist fortgeschritten, die Teilnehmerinnen sind durchgeschwitzt. Doch jetzt werden sie nicht in die Duschkabine entlassen. Stattdessen packen sie sich in Decken und machen sich auf ihren Matten lang. „Kraft und Entspannung – der Körper braucht beides“, sagt die Yoga-Lehrerin. Bei abgedunkeltem Licht und sphärischen Klängen heißt es jetzt Locker- und Loslas-



sen. Sanft segelt man ins Reich der Träume, spürt irgendwie noch, dass einem jemand sagt die Kopfhaltung etwas nachkorrigiert: Nicole Riedinger-Huber hat sich die Hände mit ätherischem Öl benetzt und geht von Teilnehmerin zu Teilnehmerin, um sich kleiner Problemen anzunehmen. Das könnte man sich noch länger gefallen lassen – richtig schade, als mittels

Klangschale das Finale der Ruhephase eingeläutet wird. „Namasté“ („Ich verbeuge mich vor dir“), verabschieden sich die Frauen voneinander. Und Nicole Riedinger-Huber schickt hinterher: „Ich wünsch' euch Sonne!“

Nächste Folge Unsere Serie wird am nächsten Mittwoch mit Beachvolleyball fortgesetzt.

ANGEBOT, GEBÜHREN UND KONTAKT

Angebot Die Ballettschule Bloehs bietet mehrere Yoga-Kurse mit Nicole Riedinger-Huber an, auch in den Sommerferien – außer zwischen 30. August und 12. September. Sie finden montags und mittwochs um 20 Uhr statt; jeweils um 19 Uhr gibt es Dehn- und Kräftigungsübungen nach Joseph Pi-

lates. Ab 21. September gibt es vormittags auch Sunrise Yoga im Angebot – dienstags von 8.15 bis 9.30 Uhr.

Tarife Für 62 Euro kann man eine Fitness-Card mit einem Guthaben von 40 Punkten kaufen. Pro Yoga-Abend werden fünf Punkte berechnet, so dass

man mit einer Karte achtmal ins Yoga gehen kann.

Nähere Informationen gibt es bei der Tanzschule Bloehs, Telefon 2 68 88, oder im Internet auf der Homepage www.tanzbloehs.de. Dort steht alles Wissenswerte über die Yoga- und weitere Angebote. (sam)