

# BALANCE

## „YOGA macht unser Gehirn wach“

Meditatives Yoga wie unser Faszien-Workout kann noch mehr als Muskeln dehnen – zum Beispiel eingefahrene Denkmuster aufbrechen. Ein Gespräch mit Yoga-Lehrerin Anna Trökes

**BRIGITTE: Hirnforschung und Yoga, sagen Sie, hängen eng zusammen. Was meinen Sie damit?**

ANNA TRÖKES: Die aktuelle Hirnforschung erklärt wissenschaftlich, was in der Yoga-Philosophie seit mehr als 2000 Jahren beschrieben wird: wie unser Geist beschaffen ist, was Bewusstsein ist und wie wir wahrnehmen. Die Yogis haben damals meditiert und ihre Beobachtungen beschrieben. Sie waren erstaunlich nah dran an den Erkenntnissen, die die Neurowissenschaftler in den vergangenen Jahren gesammelt haben.

**Zum Beispiel?**

Über das Ego haben die Yogis schon damals geschrieben, es sei eine Ansammlung von Rollen und verändere sich im Laufe der Zeit. Sie stellten die Frage: Gibt es etwas in uns, das diesem Wandel widersteht – einen Wesenskern, etwas Unsterbliches in uns? Die Yoga-Texte sagen dazu: In der Meditation brösele das, was man als Persönlichkeit definiert, weg, aber dann sei immer noch etwas übrig, was bestehen bleibt. Im Yoga nennt man das Wesenskern, Selbst oder Atman. Heute sprechen auch die Neurowissenschaftler wie Daniel Siegel von einem Kern-Selbst und vermitteln die Botschaft, dass es im sich ständig wandelnden Leben etwas in uns gibt, das

immer wir selbst sind. Diese Kernaussage des Yoga verbindet sich heute eng mit der Neurowissenschaft, moderner Psychologie und Stressforschung. Sie zeigt, dass es Menschen möglich ist, sich von innen heraus aufzubauen und Resilienz zu entwickeln, um mit dem stressigen Alltag und den steigenden Anforderungen klarzukommen.

**Wie wirkt Yoga genau aufs Gehirn?**

Es macht unser Gehirn wach, denn die Übungspraxis und die Philosophie geben uns neue Impulse und Denkanstöße. Wir machen achtsam unsere Sonnengrüße und unsere Dreiecke und gehen damit in die Meditation. Das führt dazu, dass wir unsere Denk- und Handlungsgewohnheiten erkennen und hinterfragen. Die Frage, die man sich im Yoga stellt, lautet: Ist das, was ich denke und wie ich handle, nützlich für mich und die Welt, oder ist es hinderlich und krank machend? Man geht durch einen Klärungsprozess und versucht das, was einem beschwerlich erscheint, zu reduzieren und das, was einem Erleichterung bringt, zu fördern. Dadurch ist Yoga das Einüben neuer Denk-, Fühl-, Haltungs- und Verhaltensmuster – und das geschieht im Gehirn in Verbindung mit dem Körper.

**Ist es dafür egal, welchen Yoga-Stil ich praktiziere?**

Nein. Um dem Gehirn Impulse zu geben und es stressresistenter zu machen, muss es ein entschleunigter Stil sein, der uns Zeit gibt, Achtsamkeit zu entwickeln. Ein strukturierter Übungsstil, bei dem die Selbsterfahrung im Mittelpunkt steht: zum Beispiel Iyengar, wo man an jedem Asana ewig herumfeilt, oder Ashtanga Innovative nach Ronald Steiner, wo man auf eine individuelle Weise immer wieder dasselbe übt. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, sich selbst zu begegnen, viel höher. Es darf kein dynamischer und schneller Übungsstil sein, bei dem man ständig etwas Neues lernt und bei dem ein fehlerfreies Ausüben komplexer Yoga-Übungen im Vordergrund steht. Das ist nicht förderlich für das Gehirn und viel zu nah dran am Alltag unserer modernen Leistungsgesellschaft, wo wir ständig verschiedene Sachen gleichzeitig machen, Dingen hinterherhecheln und unter Druck stehen.

**Hat die Arbeit an Ihrem neuen Buch**

### ***Ihre eigene Übungspraxis verändert?***

Ich übe langsamer, bedachter, mehr dem Augenblick verbunden. Die Synchronisation von Atmung und Bewegung ist mir wichtiger geworden. Ich suche die meditativen Aspekte der Übungspraxis, vor allem, weil mein Alltag oft so schnell ist und viel mit Multitasking zu tun hat. Ich weiß, dass ich mit den Mitteln des Yoga meinen Geist und meine Persönlichkeit so formen kann, dass ich mit mir selber besser leben kann. Ich muss mich schließlich aushalten können – jeden Tag, mit meinen Schwächen und Launen.

### ***Wird der Yoga-Boom weitergehen?***

Ganz sicher. Yoga erfindet sich ständig neu. Gerade wird wieder einmal ein neues Kapitel aufgeschlagen. Wir beginnen zu entdecken, welche Potenziale noch erschlossen werden können, was wir mit Yoga für unsere geistige Entwicklung tun können. Yoga wird noch kraftvoller werden und weltweit noch mehr Menschen begeistern.

INTERVIEW: DANIELA STOHN



**ANNA TRÖKES** unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Hatha-Yoga. Sie hat verschiedene Yoga-Bücher geschrieben, gerade neu erschienen ist „Neuro-Yoga“ (O.W. Barth Verlag, 320 Seiten, 19,99 Euro).