

## ZUG: Erholt trotz Anstrengung

Während der Sommerferien treffen sich in der Männerbadi zweimal wöchentlich Erfahrene sowie Neulinge für eine Yogalektion. Unser Autor berichtet als blutiger Anfänger von seiner ersten Yogastunde.

---

Nils Rogenmoser  
29.7.2017, 10:41 Uhr

Nils Rogenmoser

[redaktion@zugerzeitung.ch](mailto:redaktion@zugerzeitung.ch)

An diesem Donnerstagabend marschiere ich etwas aufgeregt Richtung Männerbadi. Ich habe gewisse Berührungssängste mit Yoga – praktiziere ich sportlich doch sonst im Sommer Fussball und im Winter Eishockey. Sonja Zwyer ist die Leiterin der Yoga-stunden und veranschaulicht den Reiz des sogenannten Hatha-Yoga: «Diese Praktik ist besonders auf den Körper bezogen und behandelt Gegensätze.» Sie erklärt, warum sie Yoga ausübt: «Ziel ist das Zur-Ruhe-Kommen der Fluktuationen der Gedanken – ich mache nun schon seit 30 Jahren Yoga und habe noch immer einen Weg vor mir.»

Obwohl ich mich auf die Yogastunde freue, habe ich noch Zweifel. Zwyer beruhigt mich und meint, dass Yoga keineswegs eine Frauenpraktik ist: «Vor ein paar tausend Jahren war Yoga eine Männerdomäne. Im Westen üben zwar mehr Frauen Yoga aus, Männer holen jedoch stark auf und lösen sich vom esoterischen Bild des Yogas los.» Werde ich meinen Körper und Geist erreichen und mich in dieser Stunde erholen können?

### Positive Erleichterung

Es nieselt leicht, darum haben wir uns unter den Bäumen eingerichtet. Wir sind ein gutes Dutzend Übende, alle barfuss und auf einer Matte sitzend – erste Übung ist der Sonnengruss, gleich darauf geht's weiter mit Brettchen und Kobra.

Von Beginn weg wird mir klar, dass Yoga keineswegs leicht ist, jede Übung braucht nicht nur Konzentration, sondern auch Kraft. Tatsächlich ist Yoga ein «Zu-sich-Kommen», ich spüre beim Einatmen die Luft, die meine Nasenhaare kitzelt, und beim Ausatmen den Luftschwall, der meinen Oberschenkel streichelt, während ich im «Päckchen» meine Beine umarme. Die Übungen sind schwieriger als erwartet – ich fühle mich an die Geschicklichkeitstests bei der Aushebung für den Militärdienst erinnert. Tapfer versuche ich, jede Übung den Vorgaben getreu mitzumachen und mich der einzigartigen Atemtechnik hinzugeben.

Die verschiedenen Übungen spiegeln eine Ordnung wider und bilden einen Kreislauf – ich werde jeweils zur kompakten Grundstellung zurückgeholt. Dann ist die Stunde vorbei, und ich fühle mich trotz Kraftaufwand positiv erleichtert. Erholt, aber auch ein bisschen erschöpft frage ich meine Nachbarin Nadja Vlach, welche Erfahrungen sie gemacht hat: «Ich fand es sehr entspannend und konnte mich mitten. Allgemein gefällt mir am Yoga, dass ich meinen Körper spüre und merke, dass es mir einfach gut tut.» Auch mir hat die Stunde gut getan.

Obschon ich wohl nicht nächstens zum Yoga-Guru aufsteigen werde, spüre ich ein befriedigendes Gefühl der Erholung in meinem Körper und bin stolz auf meine neu gemachte Erfahrung.

### «Luzerner Zeitung»-Newsletter abonnieren

Der kompakte Überblick am Abend mit den wichtigsten Ereignissen und Themen aus der Zentralschweiz und der Welt. Zusammengestellt von der Redaktion. [Hier können Sie sich mit einem Klick kostenlos anmelden.](#)

---

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.