

MIT MATTE



Nur zwölf Minuten täglich

Von wegen, man braucht viel Zeit für Sport? Schon zwölf Minuten Yoga am Tag reichen, um einen gesundheitlichen Effekt zu erzielen, so das Ergebnis einer Studie der Universität von Kalifornien. Die Yoga-Gruppe zeigte höhere Werte für mentale Gesundheit und für kognitive Leistungen als die Vergleichsgruppe. Zudem war bei den Yogis die Aktivität der Telomerase erhöht – dieses Enzym verlangsamt die Zellalterung.



ILLUSTRATION: FOTOLIA

Urlaub für die Seele

Zeit für sich haben und Kraft tanken – diesen Wunsch erfüllen Veranstalter von Meditations- und Yoga-Reisen. Unsere Autorin hat auf der thailändischen Insel Koh Samui die Probe aufs Exempel gemacht.

VON DANIELA EICHERT AUS KOH SAMUI

Das nennt sich dann wohl hoffnungsloser Fall. Wenn bereits das bloße Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen Beschwerden verursacht, wie soll das dann funktionieren, mit der Meditation während der Yoga-Stunde? Statt sich darauf konzentrieren zu können, tief in den Bauch zu atmen und dabei langsam Zeit und Raum zu vergessen, sendet das Großhirn an das Kleinhirn immer wieder die Botschaft, den Körper doch bitte schnellstmöglich aus dieser misslichen Stellung zu befreien. Von der perfekten Haltung, der Siddhasana, mit geradem Rücken und sanft auf den Knien ruhenden Händen keine Spur. Schließlich siegt der Schweinehund. Kleinlaut bittet die Yoga-Schülerin, die Position ändern zu dürfen.

Yoga-Lehrerin Ann schaut daraufhin et was irritiert aus ihren mandelförmigen Augen. Die vollen Lippen formen schließlich ein gnädiges „Okay“, fügen aber kurz darauf



Durch Yoga kann man lernen, wieder mehr auf sich selbst, auf sein Herz zu hören.“

ANN
YOGA-LEHRERIN

Abschalten im Urlaub: Yoga-Übungen verhelfen nachweislich besonders effektiv zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

FOTO: KAMALAYA HEALTH RESORT

hinzu, dass es in den nächsten Tagen gilt, die Zähne zusammenzubeißen. Natürlich nicht in diesen Worten. Eher sanft fordernd. Ein Appell an die eigene Kraft, die in einem schlummert und die es in dieser Woche zu entfesseln gilt. Oder rauszukitzeln. Jeder darf und soll hier seinem eigenen Naturell entsprechend an den kleinen und großen Herausforderungen wachsen.

Nichts müssen, alles dürfen – das ist es, worauf es den Verantwortlichen im Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa ankommt. In diesem Resort auf der thailändischen Insel Koh Samui hören sich selbst Worte wie Detox, Entschlackung und Body-Maß-Index (BMI) nach einer wunderbaren Verheißung statt nach Verzicht und Selbstkasteiung an. Auch weil dieses Paradies, dessen Villen und Apartmenthäuser sich in eine Bucht des Chinesischen Meeres schmiegen, geradezu genussvolle Urlaubsfreuden verspricht. Doch beim Nippen am kühlen Weißwein gleitet der Blick verstohlen zu den Nachbartischen. Dort werden eifrig Strohhalm in Kokosnüsse oder Säfte getaucht, die wirklich so aussehen, als seien sie aus nichts als purer Frucht gemacht. Bald schon werden auch die Neuankömmlinge süchtig nach ihnen sein. Wie leicht es doch fällt, auf Alkohol zu verzichten, wenn wohlschmeckende Alternativen angeboten werden!

Auch beim Essen wird im Kamalaya eine schlanke Linie gefahren. Selbst wer nicht auf sein Gewicht achten will, spürt, wie Meersalz, nicht raffinierter Zucker und kaltgepresste Oliven-, Kokosnuss- und Sesamöle in Süppchen oder Curry für ein gutes Bauchgefühl sorgen. Dass Körper und Geist eine Einheit bilden sollen, damit der Mensch sich rundum wohlfühlt, ist schlicht gesagt ein alter Hut. Auch Yoga-Trainerin Ann sagt das, während sie versucht, die Verrenkungen ihrer Schülerin in die anmutenden Asanas des Sonnengrußes zu verwandeln. Dabei erzählt sie, dass sie noch vor sechs Jahren einen

Yoga in Thailand



Anreise

Mit Austrian Airlines ab Stuttgart über Wien nach Bangkok (www.austrian.com) und weiter mit Bangkok Airways (www.bangkokair.com) nach Koh Samui (1070 Euro für Hin- und Rückflug). Ab München fliegt zum Beispiel Emirates (www.emirates.com) über Dubai nach Bangkok. Auch hier geht es weiter mit Bangkok Airways nach Koh Samui (etwa 930 Euro für Hin- und Rückflug).



Leicht und lecker: Essen im Kamalaya.

Unterkunft

Zu empfehlen ist das Kamalaya Health Resort, 102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na Muang, 84140 Koh Samui, Suratthani, ab 147 Euro pro Nacht/Zimmer. Inkludiert sind eine Wellness-Anwendung und freie Nutzung von Fitness-Center und verschiedenen Spa-Pools und Dampfbad. Die Yoga-Arrangements mit Privatlehrerin und Wellness-Anwendungen starten bei drei Nächten ab 1237 Euro bis hin zu sieben Nächten ab 2472 Euro pro Person, www.kamalaya.com

Im Samahita Retreat Wellness Spa Resort und Yoga Retreat Center, 55/20-24 Moo 4, T. Namuang, Koh Samui, Suratthani, kostet die Nacht im Superiorzimmer 227 Euro inklusive Vollpension für zwei Personen www.samahitarettreat.com

Yoga im Kamalaya Health Resort:

Das Kamalaya Personal Yoga Programm bietet private „Eins zu eins“-Yoga-Sitzungen – abgerundet durch ergänzende Behandlungen einschließlich Ayurveda-Therapien von indischen Therapeuten. Geeignet sind die Privatstunden für erfahrene Yogis und Anfänger gleichermaßen. Die täglichen Yoga-Sitzungen sind auf die individuellen Ziele zugeschnitten und umfassen Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atmung) und Meditation.

Beste Reisezeit

Auf Koh Samui ist es das ganze Jahr über sehr warm, und die Luftfeuchtigkeit ist aufgrund des tropischen Klimas sehr hoch. Die Trockenzeit dauert von Dezember bis Februar, die heiße Saison ist von März bis August. Regenzeit ist von September bis November.

stressigen Job in einer Firma in Bangkok hatte. Yoga habe ihr geholfen, runter- und zu sich selbst zu kommen, sagt die 34-Jährige. „Ich verstehe mich und meinen Körper jetzt besser. Durch Yoga kann man lernen, wieder mehr auf sich selbst, auf sein Herz zu hören.“ Was sich eigentlich wie ein altkluger Kalenderspruch anhört, klingt aus Anns Mund an diesem Ort einfach nur magisch und weise.

Aktivieren und vitalisieren soll der Sonnengruß. Genau das Richtige, um an diesem noch frühen Morgen richtig in Schwung zu kommen. Obwohl die Sonne erst vor wenigen Stunden aufgegangen ist, hat sich bereits eine drückende Schwüle breitgemacht. Doch durch den hoch über dem Resort thronenden, zu allen Seiten offenen Pavillon weht eine frische Brise vom Wasser her. Das tiefe

Durchatmen fällt leicht, das Entspannen auch. Wie anders sich Yoga üben hier anfühlt. Kein Vergleich zu den oft stickigen Studios daheim, in denen es sehr viel innerer Einkehr bedarf, um sich in andere Sphären tragen zu lassen. Auf Koh Samui gibt die Natur den Takt vor – Vögel, die zwitschernd durch die Lüfte segeln, Bambus, der im Wind raschelt, eine Eidechse, die über den Holzboden huscht.

Das ist es auch, was Linda Schneegaß im Kamalaya besonders gut gefällt. Die PR-Managerin des Resorts hat sich zum Mittagessen ein abgeschiedenes Plätzchen am Pool ausgesucht. Hinter ihr nichts als feinpudriger, weißer Sand, über ihr knallblauer Himmel – die 34-jährige Deutsche genießt diesen Anblick jedes Mal aufs Neue – und gerät dabei ins Schwärmen: über die vom Buddhismus

geprägte Mentalität und Lebensweisheit der Asiaten, und dass sie, die Weitgereiste, immer schon in Thailand arbeiten wollte. „Ich mag das Kamalaya, den Ort, seine Geschichte.“

Angefangen habe alles mit dem jungen Paar, das sich vor 32 Jahren im Dschungel an den Ausläufern des Himalaja kennenlernte. John Stewart hatte zu der Zeit bereits 16 Jahre lang in einem hinduistischen Meditationszentrum, einem Ashram, gelebt. Seine spätere Frau Karina hat sich dagegen intensiv mit asiatischer Heilkunst beschäftigt und ihren Master in traditioneller chinesischer Medizin gemacht. Als John schwer krank wurde, reiste das Paar nach Thailand. Auf dem heutigen Gelände von Kamalaya entdeckten sie eine Felsenhöhle, die vor Jahrhunderten von Mönchen zum Meditieren genutzt wurde.

Nach seiner Genesung war für John und Karina klar, dass von diesem Rückzugsort eine besondere Energie ausgeht. Deshalb verwirklichten sie hier ihren Traum von einem eigenen Wellness- und Therapiezentrum. Kamalaya war geboren. Später bauten sie Bungalows und Apartmenthäuser dazu, in die meist beruflich erfolgreiche, aber gestresste Europäer, Asiaten, Australier und Neuseeländer für einige Tage einziehen, um ihr Leben auf der Überholspur zu entschleunigen. Sie üben sich in mehr Gelassenheit, Pilates, Qigong, Tai-Chi, Hatha, Power oder Yin Yoga.

Körper und Geist zu vereinen kann so einfach sein

Letzteres fällt nicht leicht, wenn man Sport mit schnellen Bewegungen und kräftezehrenden Übungen gleichsetzt. Für Yoga-Trainerin Mew ist es daher keine einfache Aufgabe, ihren Schülerin klarzumachen, dass die sanften Bewegungen mindestens genauso effektiv sind wie ein schweißtreibendes Fitnessprogramm. Die meist auf dem Boden ausgeführten Asanas helfen dabei, Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien abzubauen. „Wenn wir uns dehnen und dabei konzentriert atmen, dann können wir die Balance in uns finden“, erklärt Mew. Das Gleichgewicht im „Drachen“ zu halten, ist indes alles andere als einfach. Auch bei der „kleinen Kobra“ zeigt sich schnell, dass die scheinbar sanften Übungen es in sich haben.

Tag drei bringt schließlich den Durchbruch. Die verspannten Muskeln sind weicher, die Bewegungen werden fließender. Ein Erfolg, der ein beseeltes Lächeln auf die Lippen der Yoga-Novizen zaubert und die Trainerin zum Strahlen bringt. Denn genau deshalb liebt die 28-Jährige ihren Beruf: weil sie Menschen damit glücklich machen kann. Körper und Geist zu vereinen kann so einfach sein.