

KRISTEN SCHULTZ DOLLARD,
JOHN DOUILLARD

DIE YOGA-DIÄT

DER ENTSPANNTE WEG ZUR
TRAUMFIGUR

»Ich bin zu wenig beweglich« und andere Yogamythen

Wenn Leute über Yoga sprechen, ohne es wirklich zu kennen, hört man immer wieder das Gleiche. Hier sind einige Antworten auf Fragen, die vielen keine Ruhe lassen.

1. »Ich bin unbeweglich.«

Yoga ist für Knetmännchen, Fitness-Studios sind für Muskelprotze – so oder so ähnlich hört man es oft. Doch Yoga erhöht die Flexibilität. Viele, die dachten, sie könnten niemals ihre Zehen berühren, können nach wenigen tiefen Atemzügen Unglaubliches schaffen.

2. »Bei Yoga trainiert man nicht intensiv genug, um Gewicht zu verlieren.«

Wir haben nun Beweise, dass Kalorienreduktion alleine nicht schlank macht. Wenn Sie neben der Ernährung nicht auch Ihr Training umstellen, wird die Waage Ihnen keinen Gefallen tun. Fitness-Studios haben ihre Funktion, aber sie bewirken nicht so viel, wie man meinen könnte. Sie fördern außerdem nicht unbedingt die innere Sammlung (es grenzt schon an eine Meisterleistung, seine Gedanken zu fokussieren, wenn man vor sieben Fernsehschirmen auf dem Laufband trainiert). Die Verbindung von Geist *und* Körper ist aber die Zukunft der Gesundheit.

3. »Yoga ist der Kult der Hippies mit Yuppie-Geld.«

Wir möchten Ihnen unbedingt zeigen, dass Yoga alle Generationen anspricht, Reiche, Arme, Oberflächliche und Tiefgründige – so vielgestaltig wie das Leben selbst. Man kann Yoga ebenso gut erlernen, wenn man nie nach Indien reist, sein Eiweiß aus Fleisch aufnimmt oder Wein trinkt. Bei Yoga geht es darum, Ihr Bewusstsein zu schärfen, mit Schwung ins tägliche Leben zu starten und die Zukunft so zu gestalten, dass Sie jeden Tag voller Möglichkeiten aufwachen.

4. »Wer gut in Yoga sein will, muss unmögliche Stellungen einnehmen.«

Jemand, der sich im hintersten Winkel abmüht, ist in Yoga oft viel besser als der verklemmte Perfektionist in der ersten Reihe. Was ist wohl wichtiger – was Sie auf der Matte können oder was Sie im Leben leisten? Der Großteil des Lebens spielt sich jenseits der weichen Matte ab. Also, mal ganz abgesehen von Ihrem beeindruckenden ADLER, wie gehen Sie mit Mutters Notfall-OP am Tag des Geburtstages Ihrer Tochter um? Können Sie noch produktiv bleiben, wenn es hart auf hart kommt und alles zu viel wird? Ihre Reaktion auf höchste Anforderungen sagt mehr über Ihr Yoga aus, als wie lange Sie die KRÄHE halten können. Lassen Sie los!



ride und ihr Blutzucker (alles Indikatoren der Stoffwechselgeschwindigkeit) stärker gesunken waren als bei jenen Patienten, die eine Standardbehandlung, etwa Medikamente, gegen ihre Symptome erhalten hatten.

Was Geist und Körper angeht, basiert Yoga auf einem ziemlich genialen Prinzip, dem *Ahimsa*, das so viel wie »nicht verletzen« bedeutet. Diese Philosophie fordert Sie zu einem behutsamen Umgang auf, und dazu gehört auch Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Sie müssen nicht versuchen, sich mit Gewalt in Form zu bringen. Yoga achtet Ihren Körper, behandelt ihn sorgsam und bietet ihm jene Art von Bewegung und Atmung, die er sich intuitiv wünscht. Es ist eine gute Gelegenheit, von nun an sanft mit Ihrem Körper umzugehen. Und Ayurveda, die kleine Schwester des Yoga, baut genau auf dieser Theorie auf: dass der Körper über eine tiefe Intelligenz verfügt. Als Wissenschaft ist Ayurveda eine organische Rehabilitation für einen aus dem Gleichgewicht geratenen Körper.

Ayurveda – die kleine Schwester des Yoga

In der poetischen Ausdrucksweise eines Swami könnte man Yoga und Ayurveda als »zwei Flügel einer Taube« beschreiben. Während Yoga sich mit der Wissenschaft der Bewegung für einen muskulösen Körper befasst, spielt seine Schwester Ayurveda in Bezug auf die Ernährung eine weitere wichtige Rolle in unserem Programm. In Indien gehört sie ganz natürlich dazu. Wie wir in die Apotheke laufen und ein extrastarkes Vitaminpräparat



kaufen, so greifen unsere Freunde in Bangalore zu *Trikatu* (einem Verdauungspulver aus drei Würzkräutern). Das Sanskrit-Wort *Ayurveda* könnte man als »Wissen« (*ayur*) und »Leben« (*veda*), also »das Wissen vom Leben« übersetzen. Ayurveda ist ca. 5000 Jahre alt und damit eines der ältesten Heilsysteme der Welt. Bis heute wenden 80 Prozent der indischen Bevölkerung Ayurveda ausschließlich oder kombiniert mit westlicher Medizin an. Ayurveda ist Ihnen sicher schon begegnet, wenn auch unbemerkt. Es gibt viele moderne Anwendungen.

Ein Aspekt des Programms sind Kräuter. Hier gehören zu diesen Kräutern auch grüne Schönheiten wie Minze und Estragon, die auf Ihrem Fensterbrett wachsen können. Sie müssen keinerlei Kapseln schlucken. Unsere Mission ist es, Ihnen die größten Hits des Ayurveda nahezubringen, zusammen mit einer Anleitung, wie man sie für die Gewichtsabnahme einsetzt. Wir haben diese alte Wissenschaft in die heutige Zeit übertragen und mit Workouts, Rezepten und einfachen Veränderungen der Lebensweise leicht zugänglich gemacht.

Die präventive Mission des Ayurveda liegt in einer Reinigung von Geist, Körper und Seele. Sein Ziel: Verdauungsproblemen vorbeugen oder sie lösen. Aus der Sicht des Ayurveda beginnen Krankheiten oft durch ungenügende Verdauung. Wenn wir essen, bleiben Moleküle aus der Nahrung (genannt *Ama*) am Gewebe haften und verursachen mit der Zeit Schäden und Zer-

störung. Denken Sie daran, wie Cholesterin Arterien verstopft und Zigarettenrauch die Lungen schwarz werden lässt. Ayurveda postuliert, dass der Körper, wenn man falsche Nahrung zu sich nimmt, nicht in der Lage sein kann, Verunreinigungen zu entfernen; die Folge sind verstopfte Abflusskanäle.

Vielleicht kennen Sie das, wenn Sie Ausscheidungsprobleme, Hautausschläge oder Akne, Reizdarmsyndrom, Kolitis oder einen übersäuerten Magen haben. Warum leiden wir an solchen Dingen? Laut Ayurveda liegt das daran, dass der Körper nicht in der Lage war, *Ama* zu zerlegen. Als ob Verdauungsbeschwerden an sich nicht schlimm genug wären, erschwert die Ansammlung von *Ama* auch noch den Abbau von Fettansammlungen. Der Körper ist zu beschäftigt, um Fett zu verbrennen. Und letztlich, wenn sich der Körper nicht mehr den normalen Abläufen widmen kann, entstehen Krankheiten.



Ayurveda entgiftet im Zusammenspiel mit einfachen Yogaübungen den Körper. Mit unserem Programm wird Ihr Verdauungssystem gereinigt und Ihre Gesundheit wiederhergestellt. Sobald die Abflusskanäle Ihres Verdauungssystems wieder funktionstüchtig sind, kann der Körper erneut Fett abbauen, Energie produzieren und das Immunsystem in Schuss halten.

Die Hauptmission des Ayurveda ist allerdings nicht die Gewichtsabnahme. Und das ist gut so. Viele Diäten mögen kurzfristig zu Gewichtsabnahme führen, aber das kann auf Kosten der Gesundheit anderer Systeme im Körper gehen. Möchten Sie etwa dünn, aber dialysepflichtig, oder mager, aber unter-