

Bachelor live

Yoga: Zwischen Entspannen und Anstrengen



Autor:

Marie

Rubrik:

studium

08.01.2018

Als Kind war ich einmal in einem Yogakurs – und bei der einen Stunde ist es damals auch geblieben. Der Kurs war stark esoterisch angehaucht – es wurde über Gott und die Welt gesprochen – an Sport erinnerte mich das kein bisschen, an Gymnastik auch nicht. Über die letzten Jahre ist Yoga aber immer beliebter geworden. Vor kurzem habe ich einen Artikel gelesen, der unsere Generation als „Selbstpflegegeneration“ bezeichnete. Ich glaube, der Text hatte in vielen Punkten recht: Wir suchen Orte, an denen wir uns entspannen und unser inneres Gleichgewicht finden können. Zu Beginn meines Studiums war ich zu spät dran, um mich für den Unisport anmelden zu können. Im zweiten Semester wollte ich den Fehler auf keinen Fall noch einmal machen und meldete mich für das Uniballett an. In meiner Schulzeit habe ich leidenschaftlich gerne getanzt und wollte endlich mal wieder im Tanzstudio stehen. Letztendlich war ich etwas enttäuscht: Von Anfängern bis Profis war alles dabei – und in nur zwei unterschiedliche Niveaustufen aufgeteilt. Ich fühlte mich in keiner der beiden gut aufgehoben und das Training fand jede Woche am Samstagmorgen statt, was bald dazu führte, dass ich nicht mehr hinging.

Dieses Semester wollte ich etwas machen, das eher Fitnesscharakter hat. Ich habe mich für Zumba angemeldet, weil die Choreografien so einfach sind, dass man sie auch mittanzen kann, wenn man einmal gefehlt hat und man dabei außerdem ordentlich ins Schwitzen kommt. Eher zusätzlich habe ich mich dann noch für Yoga angemeldet – die erste Stunde war ganz seltsam: Die Gesänge und die Atemübungen gefielen mir nicht. Seit der zweiten Stunde habe ich aber das Gefühl, dass ich mich darauf einlassen kann. Wenn ich nun im Yogasaal sitze und mich auf den Punkt zwischen meinen Augen konzentriere, gelingt es mir, dass meine Gedanken nicht zu meinem Alltag zurückkehren. Außerdem ist Yoga keinesfalls nur entspannend: Nachdem ich Jahre lang im Fitnessstudio trainiert habe, habe ich beim Yoga zum ersten Mal das Gefühl, dass die Kraftübungen meinen ganzen Körper ansprechen. Jede Woche habe ich danach Muskelkater: am ersten Tag im Oberkörper, am zweiten im Bauch und am dritten in den Beinen.

< Vorherige Seite

Nächste Seite >



Diese Seite ist erreichbar unter:

https://abi.de/interaktiv/blog.htm?type=Bachelor_live&id=6592&zg=schueler

oder scanne einfach den QR-Code