

Einleitung

Gibt es nicht schon genug Bücher über Yoga? Nein! Yoga weist so viele Aspekte auf und ist so vielschichtig, dass es wohl nie genug Bücher geben wird. Übergewicht, besser Starkgewicht, oder auch Adipositas und Yoga sind in der Öffentlichkeit noch nicht so ganz zusammen gekommen. Yoga ist in der publizierten Meinung etwas für bewegliche und schlanke Personen. Ich habe noch keine Yogazeitschrift gesehen, in der starkgewichtige Model die Übungen praktiziert haben. Jetzt kommen hin und wieder im Internet Bilder von starkgewichtigen Yogapraktizierenden auf. Viele Übungen müssen auch erst etwas modifiziert werden, damit starkgewichtige Menschen diese Übungen praktizieren können.

Warum gehören starkgewichtige Menschen und Yoga scheinbar noch nicht zusammen? Oder wie erklärt es sich, dass ich keine Yogakleidung in Übergrößen finde? Mir ist es jedenfalls noch nicht gelungen, Yogakleidung in passenden Größen für Starkgewichtige zu finden. Ich finde es schon schade, bei Übergrößen auf die Kleidergrößen 44 zu stoßen. Was ist mit Größe 54 oder 56? Bislang konnte ich leider noch keine Yogakleidung in Größe 50 und aufwärts finden.

Vielleicht habe ich ja noch nicht genug gesucht oder es gibt sie wirklich nicht. Selbstverständlich kann in jeglicher bequemer Kleidung Yoga praktiziert werden, aber warum wird hier schon ein Unterschied gemacht? Der Anteil an starkgewichtigen Menschen nimmt zu. Der Markt sollte eigentlich schon vorhanden sein. Mit der steigenden Zahl an starkgewichtigen Menschen steigt auch das Interesse an „XXL Yoga – Yoga für Starkgewichtige“.



Wie so viele hatte ich Rückenschmerzen und zu viel Stress im Leben. Zu der Zeit wog ich 160 kg bei einer Körpergröße von 169 cm. Ich wurde als stark adipös eingestuft. Mein BMI (Body Mass Index) lag über 50. Bei jedem Arztbesuch wurde mir mitgeteilt, ich hätte starkes Übergewicht. Als ob ich das nicht selber sehen würde!

Aber so richtig helfen konnte mir keiner. Also versuchte ich zuerst einmal, die Symptome zu behandeln. Etwas für den Rücken sollte es sein. Etwas für die Beweglichkeit. Kochen wollte ich auch lernen. Also mehr als nur eine Mahlzeit nach Tütenanleitung herstellen.

Für mich war es selbstverständlich, dass ich in keine Gruppe gehen konnte. Ich habe es mit einer Personal Trainerin und einer Ernährungstrainerin zuhause probiert. Nach einiger Zeit teilte mir meine Personaltrainerin mit, sie wolle ein Fitness-Studio aufmachen. Ich bot gleich an, mit der Buchhaltung zu helfen. Das mache ich gut und auch gerne. Wie es dann im Leben so geht, haben wir bald darauf gemeinsam ein Fitness-Studio eröffnet.

Leider war das mit der Partnerschaft nicht so einfach, und nach nur vier Monaten war ich alleinige Inhaberin eines Fitness-Studios. Da ich den kaufmännischen Part wohl gut abdecken konnte, musste ich den Sportlichen noch irgendwie hinbekommen. Ich hatte damals zwar qualifizierte Mitarbeiter, aber als Inhaber, so dachte ich, sollte ich wissen, was da so geschieht.

So habe ich innerhalb von einem Jahr die wichtigsten Ausbildungen gemacht. – Wellness Massagepraktikerin, Fitness-Instruktor, Group-Instruktor, Nordic-Walking-Instruktor, Ernährungstrainerin. Dann war ich so ausgepowert, das ich etwas für mich persönlich brauchte. Also zur nächsten Ausbildung, und dieses Mal nur für mich – Yogalehrerin. Yoga interessierte mich schon lange und ich wollte etwas zur Ruhe kommen.

Beim Üben für die Yogalehrerausbildung wollten meine Stadiomitglieder gerne mitmachen und so gab ich dann meine ersten Yogastunden.

In meinen Ausbildungen zur Yogalehrerin und anschließend zur Yogatherapeutin war ich immer einzigartig. Ja, wir sind alle einzigartig, aber bei mir ging die Einzigartigkeit zusätzlich vom Körperumfang aus: Schon etwas reduziert, aber immer noch adipös. In meinen Ausbildungen war ich stets die mit dem meisten Gewicht und den größten Umfang. Schon damals war ich ständig damit beschäftigt, herauszufinden, wie ich es bewerkstelligen könnte, die Yogaübungen (Asana) auszuführen. Mittlerweile gibt es immer mehr starkgewichtige Yogateilnehmer wie auch Yogalehrer. Ich freue mich immer, wenn ich darüber im Internet lesen darf. Aber ich habe auch im Netz lesen dürfen, dass Yogalehrer nicht wussten, wie sie Adipöse Teilnehmer anleiten sollten, wenn schon der klassische Sonnengruß unmöglich ist.





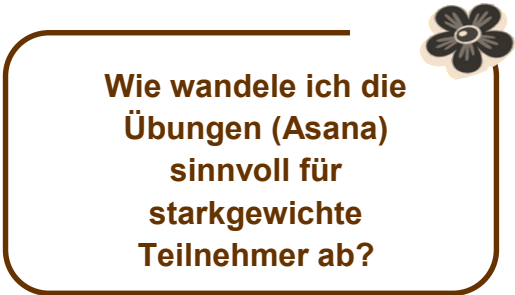
**Da war der Grundgedanke
für dieses Buch geboren.**

**Ein Yoga Buch für
Starkgewichtige
Yogainteressierte.**

- *Wie leite ich die traditionellen Übungen bei Personen mit Starkgewicht an,*
- *worauf sollte ich achten,*
- *welche Hilfsmittel sind sinnvoll,*
- *wie kann ich die Yogaübungen (Asana) sinnvoll für mich und starkgewichtige Teilnehmerinnen und Teilnehmer anpassen, damit ich den erwünschten Nutzen aus der Übung erzielen kann,*
- *wie kombiniere ich die Übungen am besten.*

(Bei vielen klassischen Übungen konnte ich als Starkgewichtige nur freundlich lächeln.)

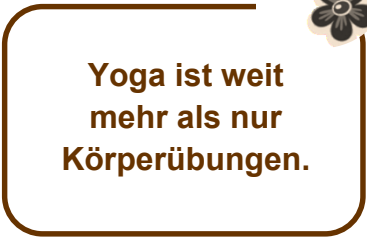
Als besonders wichtig erweist sich die Frage: Wie wandele ich die Übungen (Asana) sinnvoll für starkgewichtige Teilnehmer ab? Hier ist es erforderlich, die Eckpunkte der Positionen (Asana) zu erkennen. Was soll gedehnt und was gestärkt werden? Welche Gelenke sind involviert? Welche Energiezentren werden angesprochen? Kann die Variation noch für die geistigen Aspekte stehen?



**Wie wandele ich die
Übungen (Asana)
sinnvoll für
starkgewichtige
Teilnehmer ab?**

Eine wichtige Lektion im Yoga ist das Atmen, und das sollte auch besonders in den Yogaübungen möglich sein. Wenn ich in den Schulterstand gehe, schlägt die Schwerkraft zu und an Atem ist nicht mehr zu denken. Mithilfe dieser Fragestellungen wurde ich unweigerlich fit gemacht im Umgang mit Hilfsmitteln und Variation der Übungen (Asana).

Die meisten verbreiteten Übungsanleitungen sind auch eher für schlanke bis normalgewichtige Menschen verfasst. Viele der dort abgebildeten Übungen sind aufgrund meines damaligen Körperumfangs nicht praktikierbar. Dieses Buch mag eine Hilfestellung für alle starkgewichtigen (oder adipösen) Menschen sein, die Yogaübungen (Asana) praktizieren möchten. Auch für Yogalehrer kann es ein guter Ratgeber sein, denn viele können sich nur schwer in die Lage starkgewichtiger Menschen versetzen. Wenn wir immer zwei Hände im Alltag nutzen können, lernen wir selten, mit nur einer klarzukommen.



**Yoga ist weit
mehr als nur
Körperübungen.**

Aber Yoga ist weit mehr als nur Körperübung. Gerade das Wissen der alten Seher (Rishis) kann uns heute auf den richtigen Weg helfen. In der Yogatradition gibt es viele Schriften, die sehr hilfreich in allen Lebenslagen sind. Der erste Weg ist Erkenntnis. Erkennen, was ich will, wo ich hin will und wie ich es erreichen kann. Die Erkenntnis hierzu kann sehr lange dauern. Ich war es nicht gewohnt, auf meine innere Stimme zu hören. Oft war ich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Viele Dinge gingen mir gleichzeitig durch den Kopf. Hier kam mit Achtsamkeit wieder etwas mehr innere Ruhe.

Es dauerte mir leider immer zu lange, weil ich zu viel Ungeduld in mir habe. Und leider auch immer noch habe, wenn ich auch schon viel entspannter bin. Vieles wollte ich nicht sehen oder konnte ich nicht sehen. Und sehe ich auch jetzt noch immer nicht. Aber der Anfang wurde gemacht, ich komme Schritt für Schritt weiter. Nicht immer auf meiner Wunschrichtung, aber im Nachhinein kann ich meistens den Sinn in diesem Weg erkennen. Das, was wirklich zählt, ist Liebe und Akzeptanz in Beziehung zur eigenen Person, ganz egal wie ich aussehe und was ich mache. Nachdem ich endlich im Thema Selbstliebe Fortschritte gemacht hatte, konnte ich auch die für mich magische Grenze von 100 kg unterschreiten. Ein Glücksgefühl und ein ganz anderes Körpergefühl! Es war nicht nur die Ernährung und Bewegung, wie es mir immer wieder von außen eingeredet wurde. Es war der Frieden, den ich mit mir schließen konnte. Die Akzeptanz meiner Person. So wie ich bin, bin ich richtig.

Wenn ich mich selbsterliebe, wie ich bin, ist alles andere schon zur Nebensache geworden.

