

Anti-Stress Yoga von Petra Orzech.

Systemed Verlag, 2014, Kartenbox mit 18 Rezepten und 56 Asanas. ISBN: 978-3-942772-85-3

Aus dem Klappentext:

Raus aus der täglichen Stressfalle! Mit Yoga und der richtigen Ernährung zurück in die perfekte Life-Work-Balance.

Stress in irgendeiner Form ist heute wirklich für jeden ein Thema - ganz gleich welchen Alters oder Geschlechts. Denn die Anforderungen des modernen Lebens setzen die meisten Menschen unter Druck - körperlich genauso wie seelisch. Dieses Kartenset mit 74 cleveren Anregungen begleitet Petra Orzechs vielbeachtetes Buch „Anti-Stress-Yoga“. Ein echter Geheimtipp für Ihren Kampf gegen Stress und Unausgeglichenheit.

Rezension

Anti-Stress-Yoga von Petra Orzech ist eine Sammlung von handlichen Karten, 56 mit Asanas und 18 mit Rezepten in einer ansprechenden Box verpackt.

Petra Orzech ist laut Homepage neben zertifizierter Yoga-Lehrerin auch Oecotrophologin (Kombination aus Haushalts- und Ernährungswissenschaften) wodurch sich ihr Karten-Mix aus Yoga-Asanas und Rezepten erklären lässt. Die Rezepte reichen von Eierlikörtorte über Ricotta-Kaffee-Kuchen bis Touf-Bällchen und sind mit sehr appetitlichen Fotos illustriert und da und dort mit Tipps für Vegetarier versehen. Die originellen Kombinationen wie Lachsfilet mit fruchtigem Spinatsalat, Blumenkohlsuppe mit Nussplätzchen oder Nashibirnen-Tiramisu laden zum Experimentieren ein. Was fehlt, sind Erklärungen, worin die Anti-Stress-Wirkung der Köstlichkeiten besteht, welche günstigen Nährstoffkombinationen, Vitamine oder Mineralstoffe wie auf den Stoffwechsel, Blutzuckerspiegel und Hormonhaushalt wirken.

Die Auswahl der Yoga-Asanas wird nicht explizit erläutert. Ist es eine persönliche Sammlung von für die Autorin hilfreichen Asanas oder sind es medizinisch beforschte und in Anti-Stress-Yoga-Kursen bewährten Übungen? Die Fülle und der Mix aus energetisierenden Asanas (Krieger, Hund, Dreieck, Ellbogenstand,...) und beruhigenden Asanas (Pflug, regenerativer Schulterstand, Relax-Schildkröte, Ruhender Schmetterling, ...) hilft jedenfalls sein eigenes Yoga-Programm sehr vielfältig zu gestalten.

Das Kamel z.B. hilft zu erhöhtem Energieniveau auf körperlicher und geistiger Ebene, gibt Kraft und verhilft zu einer tieferen, freieren Atmung. Hier wird unter „Mein Tipp“ auch etwas ausführlicher beschrieben, wie das Kamel zu einer der gestressten Alltagshaltung konträren Haltung einlädt und wie die Dehnung der oft verkürzten Bereiche wie Brust, Bauch und Hals zu Öffnung auf körperlicher und emotionaler Ebene führt.

Die Wirkungsbeschreibungen enthalten zum Teil sehr spezifische Wirkungen wie z.B. beim Vorbeugen-Flow: „Erhöht die Vitalität, verbessert den Stoffwechsel, steigert die Konzentration und regt die spinalen Nerven an.“ Zum Teil bleibt es bei allgemeinen Hinweisen wie z.B. beim Frosch: „Regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem.“ Wie diese Wirkungen jeweils zu Stressreduktion beitragen und physiologisch oder sonst wie hergeleitet werden können, bleibt offen.

Die Anleitungen werden bei jeder Übung in knappen 3 Schritten zusammengefasst. Diese sind einfach und exakt sowie leicht nachvollziehbar. Am Modell auf den Fotos sind die Details gut sichtbar. Schade, dass auf der Fotoseite der Karte nicht der Name der Asana steht. Beim Layout bleibt rätselhaft, ob die schwarzen Steine und Federn eine bestimmte Bedeutung haben. Beispielsweise wird die umgekehrte Taube in der Rückenlage mit Vulkansteinen illustriert, das Dreieck mit Vogelfedern. Das macht neugierig.

Zusammenfassend ist die schlicht gestaltete Kartenbox für Yoga-Einsteiger eine nette Inspiration für Asanas und die Küche.

Margit Weingast