

### „Melange am Mittwoch“

Am Mittwoch, 25. Januar, 20.00 Uhr stellen Künstler aus der Tübinger Region im Vorstadtheater ihre neuesten Werke vor oder präsentieren alt Hergebrachtes. Die „MELANGE AM MITTWOCH“ ist inzwischen zu einer Institution im Tübinger Kulturleben geworden. Vier bis fünf Künstler bzw. Ensembles unterhalten mit Ausschnitten aus ihren aktuellen Programmen und neuen Werken. Ein Abend, an dem für alle Kulturinteressierten was dabei ist, ob aus dem Bereich von Oper, Operette, Jazz, klassischer und experimenteller Musik und Literatur, ob Kabarett, Tanz, Variété ... Immer wieder überraschen neue Gesichter neben denen, die schon zu den beliebten Stammgästen zählen.

Immer dabei: der Erfinder der Melange GÜNTER SOPPER als Conferencier und mit literarischen und musikalischen Zwischentönen.

### Klavierabend mit BORIS BEREZOVSKY



Am Montag, dem 16. Januar 2012 um 20.15 Uhr im Festsaal – Neue Aula der Universität Tübingen im Rahmen der Klassik-Konzert-Wintersaison 2011/2012 der Museumsgesellschaft, der Universität und der Universitätsstadt Tübingen.

Auf dem Programm stehen  
Chopin: Scherzo Nr. 3 cis-moll op. 39  
Chopin: Barcarolle Fis-Dur op. 60  
Chopin: Impromptu As-Dur op. 29  
Chopin: Impromptu Fis-Dur op. 36  
Chopin: Impromptu Ges-Dur op. 51  
Chopin: Valse e-moll op. posth.  
Chopin: Valse Ges-Dur Nr. 1 op. 70  
Chopin: Valse As-Dur Nr. 1 op. 34

## Yoga: Fragen und Antworten



Yogalehrer Werner Bruckner

Die Yogabeiträge im TIF haben bei Lesenden auch Fragen aufgeworfen. Die häufigsten will dieser Artikel versuchen, zu beantworten. Wer weitere Informationen braucht, bekommt sie sicherlich auch persönlich von vielen Yogalehrerinnen und -lehrern in Tübingen.

Die Illustrierten zeigen junge, attraktive und sehr gelenkige Menschen in den verrücktesten Stellungen. Das schaffe ich nie ...  
Niemand erwartet, dass Sie sich die Füße um den Nacken legen. Die Medien erzeugen hier eine Erwartungshaltung, die nicht der Realität entspricht. Solche Positionen können zwar das Ergebnis vieler Übungsstunden, aber nie das Ziel von Yoga sein. Diese praktizierte Lebensphilosophie will die Menschen nicht quälen, sondern zufriedener, gesünder und glücklicher machen. Das geschieht, indem sie Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringt. Und das kann nur auf sehr individuelle Art und Weise passieren.

Schon jetzt bin ich so im Stress. Wie soll ich da noch einen zusätzlichen Kurstermin schaffen?

Auf Dauer machen solche Situationen krank. Schlagen Sie eine Schneise für sich, um diesem Stress wenigstens zeitweise zu entfliehen. Im Thermalbad, beim Spazieren gehen oder mit guten Freunden kommen Sie auf andere Gedanken. Oder beim Yoga, der Ihnen zu innerer Ruhe verhilft und so den Blick fürs Wesentliche schärft. Auch wenn Sie mal abgehetzt, gerade so noch rechtzeitig zum Kurs erscheinen sollten. Danach geht's Ihnen wahrscheinlich besser.

Ich bin Christ. Wie verträgt sich Yoga mit meinem Glauben?

Yoga kommt zwar aus Indien, einem Land mit vorwiegend hinduistischer Bevölkerung.

Fast alle Strömungen in Europa arbeiten aber religionsübergreifend. Yoga unterstützt dabei die Üben – ob Christen, Atheisten, Muslime, Hindus, Juden oder Buddhisten – ihren eigenen religiösen und philosophischen Überzeugungen zu folgen.

Von einer Bekannten habe ich ein Yoga-Buch und eine -DVD bekommen. Damit kann ich auch üben, oder?

Mittlerweile gibt's viele gute Bücher und nützliche Lehrfilme. Besuchen Sie zum Einstieg aber lieber einen Kurs. Hier führen Lehrerinnen und Lehrer Sie ins Yoga qualifiziert ein. Von ihnen bekommen Sie wichtige Hinweise und Hilfestellungen für Körper-, Atem- und andere Übungen. Außerdem fällt Anfängern zu Beginn nicht nur bestimmte Stellungen etwas schwer, sondern auch das regelmäßige Üben. Denn meistens macht Yoga in der Gruppe sowie so mehr Spaß.

Ich bin unsportlich und habe mich in letzter Zeit wenig bewegt. Kann ich trotzdem ins Yoga kommen?

Ja. Im Yoga laufen die Übungen fließend, gemächlich und ruhig, aber sehr konzentriert ab. Schnelle, ruckartige und schweißtreibende Bewegungen gibt's selten. Allerdings wenden sich manche dynamischen Yogastile vor allem an junge, sportliche Teilnehmer.

Vor kurzem hatte ich eine Operation. Darf ich jetzt schon Yoga machen?

Nach bestimmten Operationen oder bei akuten Krankheiten können sich manche Übungen auch ungünstig auswirken oder sogar schaden. Sie sollten darum Ihren Arzt oder Heilpraktiker sowie erfahrene Yoga-Lehrende um Rat fragen und vor allem auf die Signale Ihres Körpers hören. Generell gilt: Zwingen Sie sich nicht zu Übungen, die Ihnen nicht gut oder sogar weh tun.

Werner Bruckner, Yogalehrer und Journalist

#### Zusätzlicher Kurs

„Yoga für einen gesunden Rücken“

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule;

Beginn: Dienstag, 24. Januar 2012,

20:00 Uhr, 10 Abende; Anmeldung erforderlich, Infos: [www.yoga-am-werk.de](http://www.yoga-am-werk.de) oder Telefon 070 71/5 65 12-10