Buddha am Steuer: So fährt man entspannt durch Landshut

Yoga-Lehrerin über Tricks, mit denen man auch im Stau im „Flow“ bleibt

Von Alex Brünglinghaus

Mit Entspannungstechniken aus Indien kommt man auch auf heimischen Straßen besser voran. Foto: Brunner / Montage

Landshut. Landshuts Autofahrer zeichnen sich ja nicht immer durch Ruhe und Entspanntheit aus. Staut es sich auf den Umleitungsstraßen, verliert so mancher ganz schnell den Bezug zur „inneren Mitte“. Und wer regelmäßig einen Parkplatz in der Neustadt sucht, weiß freilich auch, wie der Biss ins Lenkrad so schmeckt. Dabei könnte Autofahren, auch in stressigen Situationen, ganz anders gehen. Rote Ampeln? Stockender Verkehr? Das ist die Zeit für „Auto-Yoga“!

„Vor allem wenn man sich gerade über seinen Vordermann ärgert, ist der Löwe genau die richtige Übung“, erklärt Sabine Nahler. Die Landshuterin, die Yoga vor fünf Jahren an einer indischen Yogaschule erlernt hat, unterrichtet seit 2011 die ganzheitlichen Techniken für Körper und Geist: „Beim Löwen atmet man tief ein und streckt dann die Zunge so weit wie möglich heraus. Die Ausatmung erfolgt mit einem abrupten Löwen-Gebrüll.“ Interpretiert der Vordermann diese Übung im Rückspiegel nicht falsch, lösen sich dadurch emotionale Spannungen. Überhaupt ist Spannung beim gestressten Autofahrer das richtige Stichwort. Denn nur zu gerne pressen er oder sie hinterm Steuer die Zähne aufeinander. Nahler: „Stattdessen sollte man immer darauf achten, dass der Unterkiefer entspannt und das Kinn ein wenig abgesenkt ist. Dann streckt sich nämlich der Nacken und Verkrampfungen lösen sich.“ Ein weiterer Tipp: Man bewegt im stehenden Verkehr den Kopf gleichmäßig hin und her und atmet dabei bis tief unter die Schlüsselbeine. Nahler: „Dabei kann man sich vorstellen, dass sich der Kopf auf einem Kugelgelenk befindet.“ Wer derweil Angst hat, dass einem das Navi schon nach diesen Basis-Übungen den Weg ins Nirvana weisen könnte, darf unbesorgt sein. Auch die besten „Yogis“ können gelegentlichen Ärger nicht unterdrücken. Aber: „Durch Yoga lernt man, Gefühle wie Wut und Stress schneller zu erkennen und rechtzeitig Techniken anzuwenden, die sie abbauen.“

Sabine Nahler arbeitet seit 2011 als Yoga-Lehrerin.

Übrigens, wer sich regelmäßig in der Neustadt auf Parkplatzsuche begibt, kann durch Yoga auch noch auf eine andere Weise profitieren. „Wer den Drehsitz beherrscht, tut sich beim Ein- und Aussteigen in engen Parklücken leichter“, weiß Nahler aus eigener Erfahrung. Die Landshuterin wohnt selbst in der Nähe des Kriegerdenkmals. Beim „Twist“, einer Rumpfdrehung, dreht man den Oberkörper bei aufrechter Haltung zu einer Seite, während man die Beine übereinander verschränkt. Bauch und Rücken werden dadurch gestärkt und ermöglichen einem schon nach kurzer Zeit, sich – elegant wie ein Meister-Yogi – aus dem Auto zu „wutzeln“.

Und wenn ein Stellplatz doch einmal so schmal sein sollte, dass man partout nicht mehr aus seinem Auto herauskommt, legt einem das Yoga ja auch alle Werkzeuge in die Hand, um einfach ruhig im Auto sitzen zu bleiben und ein wenig zu meditieren. Man könnte aber auch das Handy in die Hand nehmen und die Nummer (0176) 650 680 19 wählen. Schließlich bekommt jeder, der sich unter dem Stichwort „Ich bin ein Neustadt-Parker“ bei Sabine Nahler (www.yoga-landshut.de) meldet, eine Yoga-Schnupperstunde kostenlos. In diesem Sinne: Ooom...