



Beim Hundeyoga begleiten Hunde ihre Besitzer zu den Yoga-Stunden, wobei die Tiere dabei in die Yogaübungen einbezogen werden. Die Entspannung überträgt sich durch den engen Körperkontakt. Ausgehend von den USA über Japan erreicht der dort bereits seit 20 Jahren bekannte Trend nun auch Europa: Yoga mit dem Hund, auch DOGA oder DOYA («dog» und »yoga») genannt.  
**VON GABRIELE FREUDENTHALER**

## WENN BUDDHA BELLT

### Yoga mit dem Hund

*Mela bei der Skorpion-Pose »Vrischikasana«:  
 verstärkt die Blutzirkulation im Gehirn, vitalisiert alle Körperfunktionen, erhöht die Konzentration, mildert Rückenschmerzen.*

*Tiny übt den Hahn »Kukkutasana«:  
 stärkt Handgelenke, Ellbogen und Schultergelenke, fördert die Verdauung und lindert Hüftschmerzen.*

*Granger zeigt die verkehrte Heuschrecke »Viparita Salahbasna«:  
 stärkt Bauch, unteren Rücken, Gesäß und Beine.  
 Stimuliert Kreislauf und Verdauung, fördert Flexibilität der Wirbelsäule, setzt Energien im vorderen Bereich des Körpers frei, fördert den Herzschlag und verbessert den Sauerstoffhaushalt.*

Fotos: [www.yogadogz.com](http://www.yogadogz.com)

Dan Borrís' allzu menschliche Hunde halten ihre Positionen, damit Herrchen tolle Bilder machen und sie dann bearbeitet auf Kalendern, T-Shirts, Grusskarten, Futterschüsseln, Kaffeetassen, Taschen oder Mousepads verkaufen kann.

Curli bei ihren täglichen Übungen mit Suzi Teitelman -  
Doga-Erfinderin in Florida

Tutor Photography



## DOGA – International:

### Japan

*In Tokio begleiten die Hunde ihre Frauchen und Herrchen lediglich zu den Yoga-Übungen: Die Besitzer heben ihre Vierbeiner bei den einzelnen der neun Yoga-Posen vor sich in die Höhe. Anschließend streicheln sie ihre Lieblinge und umarmen sie. Auf diese Weise haben die Übungen der Menschen auch eine ähnlich entspannende Wirkung auf die Tiere, weiß Noriko Onuma vom japanischen Hunde-Yoga-Verband. Japans Vierbeiner, die ihr Hundeleben oft in engen Wohnungen mit wenig Auslauf und Aufmerksamkeit verbringen müssen, können auf diese Art ihren Alltagsstress abbauen.*

### USA

*Auch wenn die New Yorker untereinander eher nicht sehr kommunikativ sind – sobald ein Hund auf der Bildfläche erscheint, schmilzt ihr Herz. Geschätzte 500.000 Hunde leben in der Millionenmetropole und keineswegs nur Schoßhündchen, welche Hundefriseure, Kleidung, strassgeschmückte Halsbänder und ein warmes Bettchen brauchen, sondern auch Dobermänner oder Bernhardiner, die den Central Park zur Hundezone machen. In den USA nehmen die Tiere an den herkömmlichen Übungen unterstützend teil. Als »Erfinderin« des Doga gilt Suzan Teitelman aus Florida und wie viele andere macht Yoga-Lehrerin Leta Koontz in Pittsburgh nichts anderes, als ihren vierbeinigen Liebling an ihrer Lieblingstätigkeit teilnehmen zu lassen.*

### Deutschland

*In unserem Nachbarland bietet die Dog's Life Hundeschule (Familie Näter) DOGA – vom traditionellen Yoga abgeleitete Dehn- und Streckübungen – an. Herr Näter:*

*»Wir haben DOGA in Amerika kennen gelernt und es als eine äußerst sinnvolle Ergänzung zum stressigen Alltag von Hund und Halter empfunden. Hunde bekommen unseren Alltagsstress voll mit, und die Möglichkeit des Spiels (Stressabbau, Kontakt zu Artgenossen, Spiel, körperliche Fitness, etc.) ist in unserer Gesellschaft immer weniger gegeben.«*

Yoga ist eine philosophische Lehre, die ursprünglich aus Indien kommt und mit Hilfe verschiedenster Techniken darauf abzielt, die eigenen Kräfte zu bündeln und wieder bewusst einzusetzen. Dies soll den Menschen von seinen Leiden befreien und zu mehr Bewegungsfreude verhelfen. Seit Anfang der 70er-Jahre setzt sich Yoga in Europa aus einer Reihe von Körperübungen, Atempraktiken und Entspannungstechniken zusammen.

## Yoga für Hunde

Wer sich gerne mit seinem Hund über die täglichen Spaziergänge hinaus intensiv beschäftigt (Joggen oder Schwimmen), für den ist Hundeyoga vielleicht gar nicht so weit hergeholt. Yoga für Hunde zielt darauf ab, die Verfassung von Herrchen und Hund zu verbessern, sie zu entspannen und beruhigen und sie dabei noch näher zusammenzubringen. Sollten Sie »Menschen-Yoga« betreiben, erkennen Sie sehr leicht, dass Hunde die heimlichen Yoga-Experten sind: morgendliche Streck- und Dehnübungen sowie wechselnd einfallsreiche Schlaf- und Döspositionen haben sie sicher nicht aus Übungsbüchern gelernt.

Wenn ich mich als ihr Mensch auf die Matte begeben, wissen die Hunde sowieso sofort, dass wir jetzt etwas gemeinsam machen. Denn ich begeben mich auf ihre Ebene und sie staunen über mein »hündisches Benehmen«. Nicht umsonst heißt eine beliebte Yoga-Übung »Der Hund« ...

Gewisse Positionen halten die Tiere also sowieso von selbst, da steht das Spielen, sich miteinander Beschäftigen, im Vordergrund. Anfängliche Massageübungen beruhigen und entspannen das Tier, es konzentriert sich ausschließlich auf den Lieblingsmenschen. Wenn gewisse Positionen erst probiert werden müssen, gibt es bei Gelingen ein Leckerli – das ist dann ein Lernprozess, der jedem Hund jedes Alters noch gut tut. Bei den Menschen wird abschließend meditiert, die Hunde dösen vor sich hin. Ommmmm – klingt das nicht genau wie ein zufriedenes Hundeschnauften? Wenn alle Hunde gemeinsam entspannt leise bellen, kann man das Geheul auch als Urform des Anrufens an die Natur (Wolfsgeheul) sehen. ▶



## Voraussetzungen und Auswirkungen

Voraussetzung ist soziales Rudelverhalten des Hundes und die Befolgung der Grundbefehle (Sitz, Platz, Hier etc.). Gekläffe oder Rangordnungs-Spielchen sollten vermieden werden. Keine Sonderausstattung vonnöten, auch keine Yoga-Kenntnisse des Frauchens/Herrchens. Hundeyoga ist ein perfekter Weg, das Zusammenleben zu intensivieren und verbessern. Es fördert die Beweglichkeit und wirkt vor allem auch vorbeugend für Gelenkserkrankungen bei älteren Hunden.

»Dogis« (Yoga-praktizierende Hunde) sollen nach der Meinung von Experten besser schlafen und kräftiger sein als ihre »unsportlichen« Artgenossen. Denn wie bei uns Menschen soll auch bei unseren vierbeinigen Freunden das Gefühl von Glückseligkeit und das Aufsteigen auf eine höhere Energieebene erreicht werden. Das wird auch als Grund dafür vermutet, warum Dogis ruhiger sein und ein besseres Benehmen aufweisen sollen als andere Vierbeiner

## Übungen

Asanas (Körperhaltungen) vom »Hund« (dehnender Hund-mit-gesenktem-Kopf) bis zur erholsamen Welpen-Pose (schlafender, eingerollter Hund). Aber auch Pranayama (Atemübungen) gehören zum äußerst vielseitigen Doya-Programm. Ganz wichtig: Man sollte

als Hundehalter natürlich immer darauf achten, dass der Vierbeiner die Übungen freiwillig macht. Sonst können die Kräfte auch weniger gezielt eingesetzt werden, der Hund z.B. einfach dabei liegen. Auch damit werden Energie und Entspannung auf das Tier übertragen.

In Kursen von Suzi Teitelman – der bekanntesten Doga-Lehrerin aus Florida – beginnt alles damit, dass Hund und Hundehalter sich aufrichten, ihre Wirbelsäulen in eine Linie bringen und im Anschluss durch synchronisiertes Atmen Kontakt zueinander aufnehmen. Nach mehreren Stunden ist es nicht ausgeschlossen, dass der Hund zu Beginn einer Doga-Sitzung auch das Singen erlernt. Hunde sind von Natur aus Sänger und lieben es, die Om-Klänge mitzujaulen, die eine Sitzung einleiten. Zum Abschluss werden dann Praktiken, wie der allseits bekannte Sonnengruß, durchgeführt. Wenn der Hund zu den Fortgeschrittenen Dogis gehört, lernt er vielleicht bald auch den »Baum« – den Balanceakt auf einem Bein.

Masseurin, Doga- und Yoga-Lehrerin Brenda Bryan hat eine Mission: Die Welt und die Hunde zu entspannen. Brenda möchte ausgehend von Seattle nun auch ihre »Seelenübungen für Yogis und Dogis« verbreiten. Sie will auf Basis des Hatha-Yoga Verbindungen »mit Matte und Hund« schaffen. In ihrem Buch Barking Buddha gibt sie Tipps für Yoga-Übungen mit dem Hund und schwärmt eher von der spirituellen Seite der Verbindung mit dem Hund.

### Anbieter:

[www.yoga-coaching.at](http://www.yoga-coaching.at)

Personal Trainerin Anandini Kissler in Wien  
50 Minuten 65,- Euro

[www.dogslife-hundeschule.de](http://www.dogslife-hundeschule.de)

Dog's Life Hundeschule in Berlin (Familie Näter) Die Preise hängen von der jeweiligen Kursart ab – das Einführungsseminar liegt bei 120,- Euro.

[www.dogadog.com](http://www.dogadog.com)

Suzan Teitelman in Florida bietet auch handbemalte Yogamatten an.



Toby macht den »Hund«.



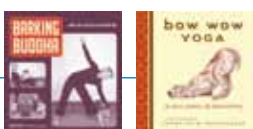
Leta Koontz und Toby beim Entspannen.

Familie Näter in Berlin entwickelte ein eigenes, geschütztes DOGA-Programm. Sie setzt eher auf Dehn- und Streckübungen mit dem Hund: Die Doga-Übung »Diagonale« zum Beispiel ist der gestreckte Sprung im Liegen. Dabei liegt der Hund – bereits entspannt – auf der Seite. Der Mensch zieht diagonal die Vorderpfote nach vorne und die Hinterpfote nach hinten.

Die Wiener Personal Trainerin Anandini Kisser macht hingegen keine Extraübungen für die Tiere: »Sie können eh schon alles besser als wir. Die Tiere sind einfach dabei und freuen sich, dass ihr Frauchen oder Herrchen endlich einmal »normale« Bewegungen macht und am Boden herumkriecht ...

Tiere haben die Fähigkeit, unser Herz zu öffnen und uns zum Lachen zu bringen. Die Schutzmauern, die wir um unsere Gefühle aufgebaut haben, brauchen wir bei Tieren nicht, da sie uns nicht verletzen – und so können wir wieder weich und offen sein. Tiere interagieren mit uns auf der Herzens- und Gefühlsebene. Jeder feinfühlig Mensch spürt das bewusst oder unbewusst. Tiere können durch ihre bloße Anwesenheit heilend und beruhigend wirken und uns fröhlich stimmen. Diese »pelzigen Doktoren« können wahre Wunder bewirken.«

Bei unserem ersten Besuch bei Anandini und ihren Lieblingen Radha-bhakti, Hladini, Prem-ananda und Vrindi war Pavlos noch etwas zu nervös. Die unbekannte Umgebung, drei indisch anmutende Kollegen und Menschen, die am Boden herumkriechen – das muss er erst mal erkunden. Doch nach langem Herumschnüffeln konnte er nichts anderes mehr tun, als sich zu uns auf den Boden zu legen und sich – nach einigen Streckübungen – tatsächlich zu entspannen, während wir unsere Übungen weitermachten. Durch seine unendliche Neugier und große Unruhe wird bei ihm das Ziel sein, ihn besser zu sozialisieren und zu entspannen. Andere – kleine – Tiere haben sicher auch viel Freude daran, neue Positionen zu lernen. Zwingen soll man natürlich keinen Hund dazu, der tägliche Auslauf ist und bleibt das Wichtigste für einen »richtigen« Hund. ■



## BUCHTIPPS

Brenda Bryan: »**Barking Buddha – Simple Soul Stretching for Yogi and Dogi**«, in Englisch; *Mountaineers Books* (erscheint Mitte Mai) ■ Gerry Olin Greengrass: »**Bow Wow Yoga – 10.000 Years of Posturing**«, Liebevoller Auseinandersetzung mit den Bewegungen des Hundes mittels Zeichnungen, in Englisch; *Tarcher Books* ■

# SAGT HALLO ZU MEINEN KLEINEN FREUNDEN.

## AB 30. 04. IM KINO!

