



INFORMATION AN DIE SCHÜLER

Auch wenn dem Yoga mittlerweile ein gewisser Lifestyleflair anhaftet und einige vielleicht nur deshalb damit anfangen, weil es „irgendwie gut tut“. Die meisten Menschen kommen aus gesundheitlichen Gründen damit in Berührung. Manch einer ist überarbeitet, erschöpft oder schläft schlecht und verspricht sich vom Yoga in erster Linie Entspannung. Ein anderer leidet vielleicht unter Rückenschmerzen, Verspannungen, Kreislaufbeschwerden oder Gelenkproblemen und wünscht sich eine Verbesserung seiner Situation – einen gesünderen, stärkeren und heilen Körper.

Yoga kann Gutes tun. Yoga entspannt Muskeln, kräftigt und strafft sie. Yoga regt den Stoffwechsel an, wirkt auf das Nervensystem und darüber auf den Körper. Blutwerte können sich verbessern, sogar auf das Immunsystem wirkt sich regelmässige Praxis positiv aus.

Und das alles ohne Nebenwirkungen? Nur bei richtiger Anwendung.

Yoga ist hilfreich, allerdings unter zwei Voraussetzungen:

- Der Schüler braucht ein gewisses Körpergefühl, das entwickelt sich erst mit der Zeit
- und einen guten Lehrer

Den zu finden kann eine Herausforderung sein. Nicht etwa weil es so wenige, sondern weil es so viele Yogalehrer gibt.

Mit schlechten Lehrern, eigenständig aus Büchern oder von DVD's zu lernen raten Experten dringend ab. Die Gefahr sich dabei zu verletzen ist sehr gross.

Die meisten Menschen sind an bestimmten Stellen des Körpers steif und an anderen überbeweglich. Der Körper kompensiert das normalerweise. Beim Yoga geht es aber darum diese Schwachstellen zu erkennen und an ihnen zu arbeiten. Gerade zu Beginn haben viele Leute noch kein ausgeprägtes Körpergefühl. Wenn sie keine gute Anleitung bekommen, würden sie sich verletzen.

Im besten Fall passiert nichts, wenn man eine falsche Haltung einnimmt. Bei entsprechender Vorschädigung oder bei ständiger Wiederholung kann es jedoch unangenehme Folgen haben. Möglich sind Muskelzerrungen, Muskelrisse oder Sehnenansatzreizungen, Bänderdehnungen, Blockaden der kleinen Wirbelgelenke. Knorpel oder Bandscheiben können bei dauerhafter Fehlbelastung empfindlich reagieren.

Manche Haltungen beanspruchen den Körper auch sehr stark und sind etwa unter dem Aspekt der Herz-Kreislauf-Regulation problematisch. Wenn Untrainierte plötzlich in einen Kopfstand gehen, kann es zu einer deutlichen Steigerung der Herzarbeit kommen, die nicht jeder gut verträgt. Davon abgesehen sollten Anfänger ohnehin keinen Kopfstand machen – solche Asanas sind Fortgeschrittenen vorbehalten. In offenen Kursen kann ein guter Lehrer daher auch immer den Leistungsgrad seiner Schüler einschätzen und wird Neulinge nicht plötzlich mit zu schwierigen und daher gefährlichen Asanas konfrontieren, sondern sie darauf vorbereiten.

Die Achtsamkeit mit sich selbst, das Hineinhorchen ist ein zentraler Punkt beim Yoga. „Es geht nicht darum, nur bestimmte Bewegungen oder Übungen zu lernen, sondern darum, sich bewegen zu lernen“, sagen Sportwissenschaftler. Gemeint ist: Belastungsgrenzen zu erspüren, eine Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln und dem Körper nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig abzuverlangen – eine gewisse Reizschwelle sollte schon erreicht werden, wenn sich etwas verändern soll.

Unsere Strukturen, also die Bänder, Sehnen und Gelenke haben einen unterschiedlichen Stoffwechsel, das heisst,



sie reagieren unterschiedlich schnell auf eine neue Beanspruchung. Muskeln reagieren am schnellsten, etwa nach vier Wochen. Bänder und Sehnen brauchen länger, etwa drei Monate. Erst dann kann man dem Körper mehr zumuten, die Belastung erhöhen. z.B. Lotussitz, bei dem die Beine aussehen wie verknotet – erfordert gelenkige Hüften. Wer sich trotz steifer Hüften in die Haltung zwingt, obwohl er noch nicht so weit ist, bekommt irgendwann Probleme mit den Knien. Das ist ein einfaches Beispiel und Beispiele gibt es viele.

Hinzu kommt, dass jeder Körper und jeder Mensch seine eigenen Schwachstellen hat. Das ist bei dem einen die Hals- oder Lendenwirbelsäule, beim anderen sind es die Kniegelenke oder Schultern. Diese Schwachstellen muss der Lehrer kennen, daher fragen gute Lehrer neue Schüler immer nach Vorerkrankungen, Verletzungen oder Operationen. Der Hintergrund ist folgender: einige Asanas kann man bei bestimmten Verletzungen nicht ausüben, Betroffene bekommen dann ein alternatives Asana oder üben, wie beim Iyengar Yoga, mit Hilfsmitteln besonders präzise, damit der Körper sich regeneriert.

Um Verletzungen zu vermeiden braucht es immer eine Korrektur von aussen, das kann niemand alleine leisten. Beim Iyengar Yoga demonstrieren wir Lehrer die Haltung und gehen mit dem Schülern gemeinsam hinein. Wir beobachten und instruieren gleichzeitig. Dann kommen wir aus dem Asana, damit wir die Gruppe besser sehen können und korrigieren erst einmal verbal, damit die Teilnehmer sich bewusst und aktiv verbessern können. Wenn das nicht ausreicht, muss man, wo nötig, den Schüler achtsam dort berühren, wo der Körper sich noch nicht bewegt. Entscheidend ist die Qualifikation. Dafür muss die Lehrkraft wissen was sie tut. Die Qualität eines Kurses steht und fällt daher mit der Qualifikation des Lehrers. Problematisch hierbei ist, dass es noch keine einheitliche Ausbildung gibt. Im Grunde darf sich jeder Yogalehrer nennen, egal ob er seine Kenntnisse in wenigen Wochenendkursen erworben oder eine dreijährige Ausbildung absolviert hat, in der auch grosser Wert auf fundierte Kenntnisse der Anatomie und Physiologie gelegt wird. Eigene Übungspraxis ist zudem wichtig, weil man nur das an andere weitergeben kann, was man am eigenen Körper erfahren hat. Nachfragen ist also erwünscht. Ein guter Lehrer sollte im Vorfeld bereitwillig Auskunft über seine Ausbildung geben – wer sich ziert, hat vermutlich keine entsprechende Qualifikation. Der kann einem im Zweifel dann auch nichts beibringen. Jedenfalls nicht, was ernsthafte Rücken- oder Gelenkschmerzen lindern soll.