

## Yoga? Aber sicher! Oder „auch ohne Kopfstand & Co. zur Erleuchtung“ Zur aktuellen Diskussion „Kann Yoga schaden?“

Ausgelöst durch das im Februar in den USA erschienene Buch „The Science of Yoga: The Risks and the Rewards“ des Wissenschaftsjournalisten William Broad, das sich mit den Risiken und Nebenwirkungen von „Extrem-Yoga“ für Skelett und Muskulatur beschäftigt, erscheinen nun auch in Deutschland immer häufiger Artikel, die über negative Folgen von exzessiv durchgeführten Yogaübungen wie z.B. Bandscheibenvorfälle, überdehnte Gelenke und anderen körperlichen Schäden berichten.

Wird das begeisterte Motto „Yoga hilft“ nun durch ein oft undifferenziertes „Yoga schadet“ in den Medien abgelöst? Beide Aussagen verdienen genauere Betrachtung! Tatsächlich kann man nicht jede Yogaübung uneingeschränkt empfehlen. Übungen wie z.B. Kopfstand, Schulterstand oder Pflug sind diese Übungen für Menschen mit einer – für unsere westliche Zivilisation – normalen Körperkonstitution nicht ohne weiteres praktikabel und schon gar nicht gesundheitsförderlich. Zum einen wird der Halswirbelsäule dabei eine zu große Stauchung durch unverhältnismäßig viel Gewicht zugemutet und zum anderen destabilisieren lange gehaltene Dehnungen auch – und gerade – bei sehr beweglichen Menschen den Körper.

„Yoga-Auszeit Sandra Ernst“ nimmt diese Erkenntnis ernst, indem solche Übungen und Haltungen daher nicht im Gruppenunterricht zu finden sind. Zum Yogaverständnis, das die hier tätige Yogalehrerin in einer fundierten mehrjährigen Ausbildung erworben hat gehört, dass der Unterricht an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der einzelnen Teilnehmer angepasst wird und mittel- und langfristig der Gesundheit dient und nicht schadet.

### Was bedeutet das konkret?

- In meinem Unterricht (max. 5 TeilnehmerInnen) wird weniger Wert auf die Form, dafür mehr auf die Funktion einer Übung gelegt. „Perfekt“ ist eine Haltung nicht dann, wenn sie aussieht wie eine spektakuläre Abbildung in einem der vielen Yogabücher, sondern wenn der/die individuelle Übende die für ihren Körper passendste Variante gefunden hat. Die beste Wirkung einer Yogaübung kann ohnehin nur dann erzielt werden, wenn sie einfach ist und unkompliziert geübt werden kann. Dieses Yogaverständnis wird *Viniyoga* genannt.
- Jede Übung, die nicht zum alltäglichen Bewegungsrepertoire gehört, wird sorgfältig vorbereitet durch einen sinnvollen Aufbau der Übungsfolgen, so dass sich der Körper auf ungewöhnliche Dehnungen oder Muskelkontraktionen schrittweise einstellen kann.
- Statisch gehaltenen Übungen gehen immer dynamisch geübte Sequenzen voraus, um die Muskulatur und Gelenke auf die jeweilige Übung optimal vorzubereiten.
- Durch die Verbindung von Bewegung und Atem wird nicht nur jede Bewegung achtsam ausgeführt, sondern auch das „Abschalten“ ermöglicht, da die Übenden sich auf den jetzigen Moment ausrichten und so für eine Weile dem sich ewig drehenden „Gedankenkarussell“ Einhalt gebieten. Durch die wiederholte Erfahrung dieser Ausrichtung wächst sowohl das Körperbewusstsein, als auch die Kompetenz, seine Grenzen und Möglichkeiten besser einschätzen zu können. Dies führt nicht nur zu kurzfristigem Wohlbefinden, sondern zu einer langfristigen Tiefenwirkung.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass dieser qualitativ hochwertige Yoga (Viniyoga), bei dem die Übungen gezielt und bewusst eingesetzt werden, gegen chron. Rückenschmerzen und chron. Stress, gegen zu hohen Blutdruck, gegen Migräne oder gegen Beschwerden in den Wechseljahren helfen kann. Dieses Vorgehen bietet „Yoga-Auszeit Sandra Ernst“ mit entsprechend ausgebildeter Yogalehrerin an. Nicht jedes Yoga-Üben führt tatsächlich automatisch zu positiven Veränderungen. Akrobatische und riskante Übungen passen einfach nicht zu den Menschen von heute und richten auf lange Sicht mehr Schaden an als sie nutzen. Die wirklich wichtigen und gewinnbringenden Übungen sind meist wenig spektakulär und werden in ihren unzähligen Varianten eher selten in Yogabüchern abgebildet. Ihre Qualitäten sind aber schnell zu spüren und führen zu einem hohen Grad an Wohlbefinden und Achtsamkeit – auch über den Yogaunterricht hinaus!

**Weitere Informationen über Kurse, Einzelunterricht & weitere Angebote finden Sie unter**  
<http://www.yoga-auszeit-in-langenfeld.de>