

Beläusthem Beständig

*Von Yoga-Zombies, lachenden Meditationskissen und
wunderbaren Heilungen: Für YOGA@HOME
berichten acht Yogalehrer und Schüler
von ihren Erfahrungen mit der Praxis zuhause.
So unterschiedlich die Motivationen und so
schwierig die Umstände manchmal sind –
bei allen hat die Routine auf der heimischen Matte
ihren festen, lieb gewonnen Platz im Alltag gefunden.*

Protokolle: Diana Krebs

de
keit



ZOMBIES ZÜCHTEN?

„Die Heimpraxis unterscheidet stupiden Yogastunden-Konsum von einer ernsthaften Yogapraxis“

Es begann wie eine gewöhnliche Yogastunde. Doch ein scheinbarer Zufall, der mich für einige Minuten den Raum verlassen ließ, sollte mein Verständnis von Yogaunterricht grundlegend verändern. Denn als ich zurückkehrte und beobachtete, wie meine fortgeschrittenen Schüler Probleme mit Übungen und Bewegungen hatten, die sie schon einige hundert Mal mit meiner Ansage geübt hatten, fragte ich mich: „Was tue ich hier? Unterrichte ich Yoga oder züchte ich Zombies?“ Das war für mich ein Schlüsselmoment.

Von diesem Tag an entschied ich mich ganz bewusst Yoga zu unterrichten. Ich möchte meine Schüler in die Lage versetzen, selbstständig zu praktizieren und nicht wie solch ein Zombie meine Ansagen nachzuturnen.

Natürlich freue ich mich weiterhin, meine Schüler im Unterricht zu sehen. Doch viel wichtiger ist mir heute, dass sie selbstständig zu Hause praktizieren. Denn die Heimpraxis unterscheidet stupiden Yogastunden-Konsum von einer ernsthaften Yogapraxis. Mein Unterricht soll den Schüler mit dem nötigen Wissen ausstatten und mit Motivation aufladen, eine Heimpraxis Realität werden zu lassen.

Yoga kann man nicht konsumieren, man praktiziert es! Dieses Verständnis gehört zu den Grundsubstanzen meines Unterrichts. Ich liefere Ideen und Techniken, die dazu einladen, sie zu Hause noch einmal zu verinnerlichen. In meinem Unterricht gebe ich Raum für individuelle Praxis und nehme mir Zeit für individuelle Hilfe. Doch nicht auf jede Frage gibt es eine Antwort, denn die Erfahrung des Yoga soll im Schüler selbst heranreifen.

Ronald Steiner ist Arzt für Sportmedizin, Yogatherapeut, von Pattabhi Jois autorisierter Ashtanga Lehrer und ebenfalls als Iyengar Yogalehrer zertifiziert. Weiterhin betreibt er www.AshtangaYoga.info, eines der wichtigsten Informationsportale für Ashtanga Yoga.

Ronald Steiner