

Wenn Yoga schmerzhaft wird!

TEXT Monika Swoboda

»Wie Yoga ihren Körper ruiniert« ist ein Artikel in der New York Times vom 5. Januar 2012 überschrieben.

Er bezieht sich auf ein für Februar 2012 angekündigtes Buch, das über zahlreiche Fälle von teilweise schweren körperlichen Schäden berichtet die nachweislich durch die Praxis von Yoga entstanden sind. Der amerikanische Journalist William Broed schreibt in einem Vorabdruck »Die Yoga-Gemeinde hat lange über das Risiko heftiger Schmerzen bzw. Verletzungen geschwiegen«.

ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen und erfahrene Yogis wissen um die Risiken des Yoga-praktizierens:

- ♦ Yogahaltungen stellen eine große körperliche Belastung dar, wenn sie nicht sachgemäß ausgeführt werden oder wenn die Übenden zu stark über ihre körperlichen Grenzen hinaus gehen.
- ♦ Gefährdet sind in der Regel jene Körperregionen, die ohnehin zu den Problembereichen gehören: Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, Wirbelsäule, Hand- und Schultergelenke. Sehnen, Bänder und Muskeln werden schlichtweg überdehnt.
- ♦ In Ärzte-Fachblättern wurde ein neuer Begriff geprägt: die »Lotus-Neuropathie«. Dort wird von Yogaübenden berichtet, bei denen die Sitzposition mit gekreuzten Beinen zu Nervenschädigungen in den Beinen geführt hat.

Anzeige



Yoga Manufaktur

Yoga Hilfsmittel für Iyengar-Yoga, Schulterstand, Regeneratives Üben, Meditation

yoga-hilfsmittel | angelika mauerer | www.yogamanufaktur.de | info@yogamanufaktur.de
fon 0 71 62 - 2 70 12 45 | fax 0 71 62 - 2 70 30 35 | mobil 0171 - 4 58 49 59

Wie viele Menschen unter schmerzhaften Nebenwirkungen von Yoga leiden, lässt sich allerdings nicht mit Genauigkeit sagen. Da Schmerzen häufig zeitversetzt auftreten, kommen manche Yogaübende gar nicht auf die Idee, diese mit Yoga in Verbindung zu bringen.

Durch das steigende Interesse an Yoga entstehen neue Varianten, die den Körper zur Höchstleistung und zum Auspowern anspornen. Tatsächlich gibt und gab es in der vielfältigen Yogawelt schon immer »Stile«, denen wichtig war, bestimmte Formen perfekt zu beherrschen; für die akrobatische Übungen eine Herausforderung waren; die alle TeilnehmerInnen die gleichen Übungen praktizieren lassen ohne sie zu variieren.

- ♦ Im Vordergrund steht eine Betonung der Körperflexibilität sowie extreme Dehnungen.
- ♦ Bestimmte Haltungen werden – um jeden Preis – als erstrebenswert angesehen.
- ♦ Unnatürliche Belastung für Herz-Kreislaufsystem (beim Üben in 40° warmen Räumen).

In der Ausbildung Hatha-Yoga SKA – Ausbildungsort: Bad Lauterberg werden die Haltungen weitestgehend den heutigen Kenntnissen über Anatomie und Physiologie angepasst.

- ♦ Die Haltungen werden so geübt, dass der Nutzen den Schaden überwiegt.
- ♦ Bewegungs-Abläufe werden sinnvoll aufgebaut.
- ♦ Die Vorbereitungsphase ist unterteilt in allgemeine und spezielle Vorbereitung.
- ♦ Die sogenannten klassischen Haltungen werden in verschiedenen Varianten an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Es heißt nicht umsonst die »Kunst des Yoga«. Um diese Kunst immer wieder zu verfeinern, ist ein ständiges Üben und Überdenken – gerade für uns als ausgebildete Yogalehrende – von großer Wichtigkeit, um den Menschen in unseren Yogastunden gerecht zu werden.

Quellen: Süddeutsche Zeitung Nr. 29, Berliner Yogazentrum ♦

Yoga als Therapie bei Schmerzen

TEXT Ulrike Spidel

Anlass war die Stuttgarter YogaExpo vom 12. bis 14. April 2012.

Neugierig hatte ich mich auf den Weg gemacht, um zu sehen was so eine Expo bietet. Begrüßt wurde ich mit einem von Ronald Steiner getönten »Om« und dem Schlussmantra der Ashtangatraddition. Messestände mit Yoga-kleidung, Zubehör von Klangschalen und Statuen bis hin zu Yoga-Matten und Hilfsmitteln, Nahrungsergänzungen, veganem Käse, Reisen, Bücher, Zeitschriften und mehr bildeten den Rahmen für ein vielfältiges Angebot an Vorträgen und praktischen Stunden. Beendet wurden Freitag und Samstag jeweils mit einem »After-Show Kirtan«.

Vortrag Yoga-Therapie, Ronald Steiner

In seinem Vortrag geht Ronald Steiner darauf ein, dass Yoga immer gesundheitsfördernd ist wenn es angepasst wird. Allgemeine Beschwerden lassen sich durch eine gute Anleitung im Gruppenunterricht (mit Bewegung, Entspannung, Kräftigung, Dehnung) lindern bis beheben; spezifische Beschwerden müssen ggf. in einer Einzelstunde angepasst werden. Krankheiten werden durch Yoga häufig gelindert, was aber nicht immer Schmerzfreiheit bedeutet (geannt wurden Rückenprobleme, Knie- und Hüftgelenkbeschwerden).

Belegt werden seine Ausführungen mit amerikanischen Studien in denen Yoga, Physiothera-

Anzeige



SKA-Seminarangebot 2012

- **Yoga-Aufbaustudium – Yoga-Kontinuum**
Beginn einer neuen Ausbildungsreihe 2012
Vorbereitungsseminar Do, 17.05. (15.00 Uhr) – So, 20.05.2012 (13.00 Uhr)
- **Aufrichtung und Bewegung – die Wirbelsäule im Spiegel der Asana-Praxis Neu in Berlin**
Karin Zugck und Dr. Linnéa Roth, Fr, 29.06 (18.00 Uhr) – So, 01.07.2012 (12.00 Uhr)
- **Yoga und strukturelle Integration**
Luise Wörle, Erik Pfeiff, Willi Kiechle, Do, 21.06. (15.00 Uhr) – So, 24.06.2012 (12.00 Uhr)
- **Kraft der Mitte, Weg der Stille**
Prof. Dr. Karl Baier, Do, 26.07. (15.00 Uhr) – So, 29.07.2012 (12.00 Uhr)
- **Präzision im Yoga**
Klaus König, Do, 06.09. (16.00 Uhr) – So, 09.09.2012 (12.30 Uhr)
- **Einführung in die Yoga Nidra Praxis**
Monika Swoboda, Norbert Bock, Do, 21.06. (18.00 Uhr) – So, 24.06.2012 (12.00 Uhr)
- **Yoga Nidra – Aufbauseminar**
Monika Swoboda, Norbert Bock, Do, 06.12. (18.00 Uhr) – So, 09.12.2012 (12.00 Uhr)
- **Mit dem Herzen üben**
Dr. Heidi Hauke, Luise Wörle, Barbara Weiss, Do, 18.10. (15.00 Uhr) – So, 21.10.2012 (12.00 Uhr)
- **Yoga bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems**
Maria Dieste, Fr, 02.11. (15.00 Uhr) – So, 04.11.2012 (13.00 Uhr)
- **Die Kunst der Anpassung: individuelle Unterstützung im Yoga-Unterricht**
Astrid Klinski, Fr, 30.11. (14.00 Uhr) – So, 02.12.2012 (12.30 Uhr)

... und vieles mehr! Wir freuen uns auf Sie!

Sebastian-Kneipp-Akademie

Adolf-Scholz-Allee 6 – 8, 86825 Bad Wörishofen
Telefon: 0 82 47 / 30 02-130, Fax: 0 82 47 / 30 02-198
www.kneippakademie.de, ska@kneippbund.de

Anzeige

YOGA WEST

Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar

Unsere Seminare im Sommer 2012

- **7. und 8. Juli: Dharmapriya, Berlin**
Yoga und Meditation
- **8. September: Karin Zugck**
Studienkreis
- **22. und 23. September: Kate Beck, Bern**
Kate ist seit über 15 Jahren diplomierte Iyengar-Yoga-Lehrerin und leitet in Bern eine eigene Yogalehrerausbildung.

Vorschau Herbst

- **8. und 9. Dezember 2012**
Ali Dastji, Bern

www.yogawest.de tel. 0170 - 904 76 76
Schwabstraße 12a 70197 Stuttgart

pie sowie das Üben nach einem Buch verglichen werden. Kontrolliert wurde nach 4 und 26 Wochen. Nachhaltigkeit wurde am besten bei Yoga sichtbar, danach folgte jeweils Üben mit Buch. Physiotherapie hatte zwar nach vier Wochen noch eine annähernd gleiche Bilanz wie Yoga, nach 26 Wochen war vom Behandlungserfolg praktisch nichts mehr zu sehen.

Krankheit > Verarbeitung > Leiden

Leid entsteht aus negativen Ansichten, negativem Glauben. Um Leiden zu vermeiden, muss die Verarbeitung der Krankheit verändert werden, hier ist der Ansatzpunkt für Heilung, für die Besinnung auf den Wesenskern. Yoga als beharrliche – tägliche – Praxis verhilft zu einem optimistischeren Verhalten und Empfinden. Jeden Tag neu sich bemühen, dann sind Veränderungen möglich. Hilfe kommt immer von innen, nie von außen. Das Wissen um den eigenen Körper verbessert sich, die Erwartung etwas verändern zu können steigt.

Fazit:

- ♦ Optimismus ist erlernbar. Die positiven Anteile werden zum Ausdruck gebracht.
- ♦ Die gedankliche Ausrichtung ist bei dem was noch möglich ist und nicht auf der Einschränkung.
- ♦ Der Wesenskern ist göttlich, gesund, lebendig, gut, heil... Im Yogaüben erfährt der Mensch immer mehr den Wesenskern, bringt das Göttliche in sich immer besser zum Ausdruck. Der Wesenskern »flutet den Körper«.
- ♦ Dem eigenen Atem lauschen. Der Atem ist Bindeglied zwischen grobstofflicher und feinstofflicher Welt.

Vorurteilsfreie Wahrnehmung des Selbst – des (eigentlichen göttlichen) Wesenskerns – lässt frei von Vorurteilen (vrittis), frei von Leid, unabhängig vom Körper werden. Eine klare Sicht, ohne Projektionen ist dann möglich. ♦



Das zweite vylk-aktuell-Heft des Jahres beschäftigt sich intensiver mit

Schmerz – Krankheit – Yoga

Wir vertiefen das Thema u. a. mit den Ansätzen der unterschiedlichen Stilrichtungen und freuen uns auch über die tatkräftige Unterstützung durch die Verbandsmitglieder.

Schreibt uns eure persönlichen Eindrücke sowie über eure Erfahrungen mit betroffenen TeilnehmerInnen.

Beiträge bitte bis 15. 9. 2012 an die Redaktionsleitung einreichen.