

Yoga: Nie ohne Achtsamkeit!

Der Yoga-Boom hat viele Studios entstehen lassen. Mitunter mangelt es jedoch an der Unterrichtsqualität – das erhöht die Verletzungsgefahr. Um mehr zu erfahren, haben wir mit der deutschen Yogalehrerin Marion Neises gesprochen. **Ester Platzer**

Durch eine Studie, die im ‚Orthopaedic Journal of Sports and Medicine‘ veröffentlicht wurde, ist bekannt geworden, dass sich die Zahl der durch Yoga verursachten Verletzungen zwischen 2001 und 2014 fast verdoppelt hat. Eine Forschergruppe der University of Alabama hatte mehrere Hundert Verletzungen von Menschen aller Altersgruppen dokumentiert und die Hintergründe wissenschaftlich aufgearbeitet und analysiert. Demnach sei mangelnde Achtsamkeit der Hauptgrund für die vielen Verletzungen im Yoga. Unzureichende Achtsamkeit könne sowohl vonseiten des Schülers selbst als auch vonseiten des Lehrers ausgehen, so die Studie.

Die deutsche Yogalehrerin Marion Neises bildet seit Jahren Yogalehrer in einer zweijährigen Modulausbildung mit einem Achtsamkeitsschwerpunkt aus. Denn in der Praxis macht sich die in der Studie beanstandete mangelnde Achtsamkeit oft dadurch bemerkbar, dass die Praktizierenden über ihre Grenzen hinausgehen. „Manch einer will in Positionen kommen, die Bänder und Gelenke noch nicht zulassen“, so Neises, die vor fünf Jahren in Deutschland die WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit gegründet hat.

In der WAY Akademie bilden sie und ihr Team weltweit und neuerdings auch in Österreich deshalb im ersten Modul der Ausbildung zunächst zum Hatha-Yogalehrer aus, um die Asanas erst einmal statisch richtig ausgerichtet zu lernen. Erst in den folgenden Modulen wird Vinyasa oder – in der Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung

– Ashtanga gelehrt. „Ein Grund, warum sich viele Teilnehmer im Yoga verletzen, ist, dass sie direkt in die dynamischen Yogaformen einsteigen und deshalb nie gelernt haben, die Muskeln und Gelenke so auszurichten, dass sie sich über die Jahre nicht verletzen.“

Genau darauf macht die Studie aufmerksam. Yoga besteht nicht nur aus Körperübungen und sollte immer mit einer Achtsamkeitspraxis einhergehen, sonst ist es kein Yoga, sondern Fitness.

Wichtig ist die richtige Kurswahl. Anfänger sollten wirklich Anfängerkurse besuchen und sich nicht, weil sie vielleicht aufgrund einer anderen sportlichen Betätigung sehr fit sind, gleich für fortgeschrittene Kurse entscheiden. „Das kann spätestens beim Pranayama, den Atemübungen, problematisch werden, denn der Körper muss langsam darauf vorbereitet



Marion Neises,
Leiterin von
WAY - Europäische
Akademie
für Yoga und
ganzheitliche
Gesundheit

WIE FINDE ICH EINEN GUTEN YOGAKURS?

Tipps von Marion Neises

1. Yogalehrer sollten mindestens 500 eigene Ausbildungsstunden haben.
2. Der Yogalehrer sollte auf eine genaue Ausrichtung beim Schüler achten, ihn mit seinen Händen sanft in die richtige Haltung führen.
3. Der Yogalehrer sollte verbal anleiten können und die Teilnehmer immer im Blick haben.
4. Die Philosophie der Achtsamkeit sollte im Kurs immer wieder gelehrt werden.
5. Yogakurse sollten aus nicht mehr als 18 Teilnehmern pro Lehrer bestehen.

werden. Lange Atemverhaltensweisen können bei unerfahrenen Menschen zu Herz-Kreislauf-Problemen und im schlimmsten Fall zu Hirnschädigungen führen“, so Neises weiter.

Es ist also wichtig, dass der Yogapraktizierende sich vor der Wahl des Yogakurses oder der Yogalehrer-Ausbildung gut informiert, welchem Yogalehrer er sich anvertraut und welcher Stil am besten zu ihm passt. „Es ist vor allem wichtig, dass der Yogalehrer eng an seinem Schüler arbeitet und ihn mit Assists, das heißt, mit seinen Händen, in seiner Haltung so korrigiert, dass er richtig ausgerichtet ist“, sagt Neises, die in ihren Kursen und Ausbildungen besonderes Augenmerk auf Achtsamkeit und die genaue Ausrichtung der Übungen legt.

Dass Yogaschüler oftmals schlecht angeleitet werden, kommt durch unzureichend ausgebildete Yogalehrerzustände, darauf deutet die Studie auch hin. Der Beruf des Yogalehrers ist nicht geschützt, zahlreiche Yogalehrer arbeiten sogar ohne Ausbildung. Ein vollständiges Yogalehrerzertifikat – kein Basiszertifikat – mit 100 Stundenerhält man mancherorts schon in fünf Tagen. „Eine seriöse Ausbildung sollte zwischen zwei und drei Jahren dauern“, so Neises, „und sollte das Wissen über präzise Ausrichtung der Übungen und Achtsamkeit in der Ausführung sowie medizinische, philosophische und pädagogische Ausbildungsthemen beinhalten.“

Nach Vorgaben der Krankenkassen in Deutschland muss ein Yogalehrer mindestens 500 Ausbildungsstunden innerhalb von mindestens zwei Jahren absolvieren. Auch die Berufsverbände – wie in Österreich der BYÖ oder in Deutschland der BDY – verlangen eine zweijährige Ausbildung mit mindestens 500 Stunden, um sich dort als Mitglied registrieren zu können. Die weltweite Yoga Alliance AYA teilt die Ausbildung in zwei Etappen: Nach 200 Stunden bekommt ein Absolvent das Zertifikat ‚Yogalehrer 200h AYA‘, nach weiteren 300 Stunden den Status ‚Yogalehrer 500h AYA‘.

Wer Yoga machen will, sollte also immer darauf achten, dass der eigene Yogalehrer eine mindestens 200- bis 500-stündige Ausbildung von einem zertifizierten Institut vorzuweisen hat. Vor allem sollte der Yogalehrer mit seiner Aufmerksamkeit bei den Schülern sein und nicht selbst in der Yogastunde permanent mitpraktizieren. ■

→ Mehr Informationen: www.way-yoga.de

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN BEI DER WAHL EINER YOGAAUSBILDUNG

zusammengestellt von Marion Neises

1. Bietet das Institut eine Ausbildung, die mindestens 500 Stunden umfasst, über zwei Jahre geht und in Blöcken, Modulen oder an Wochenenden angeboten wird? Nur so ist ein persönlicher, geistiger wie auch körperlicher Transformationsprozess möglich.
2. Ist die Ausbildung zertifiziert, das heißt, von der Yoga Alliance als RYS500 anerkannt (internationale Zertifizierung AYA) oder von einem seriösen Berufsverband (Österreich BYO, Deutschland BDY) oder von den Krankenkassen anerkannt (DE)?
3. Hat die Schule irgendeine Form von Qualitätskontrolle oder eine DIN-29990-Lehrakademie-Zertifizierung?
4. Besitzen die Ausbildungsleiter selbst mindestens 500 Stunden Yogaausbildung von einem zertifizierten Institut und zeigt ihr Lebenslauf, dass sie sich ständig weiterbilden?
5. Passt mein Konditionslevel zur gewählten Ausbildung? Wenn ich Ashtangalehrer werden will, sollte ich eine gute körperliche Kondition mitbringen, die bei Yesudian-Yoga nicht unbedingt notwendig ist.
6. Kann ich kostenfrei einen halben Tag an einer laufenden Ausbildung teilnehmen, um mir einen Eindruck von Räumen und Lehrern zu verschaffen?
7. Gibt es Infoabende oder sonstige Möglichkeiten, meinen Yogalehrer vorher kennenzulernen?
8. Wird in der Schule Anatomie, Physiologie und ein Mindeststandard an medizinischen, psychologischen und pädagogischen Kenntnissen vermittelt?
9. Wird in der Ausbildung auf eine gute Ausrichtung bei den Übungen geachtet und lerne ich, meine Schüler gut zu assistieren, d.h. sanfte Hilfestellungen durch Handanlegen zu geben?
10. Ist die Schule entweder weltlich orientiert oder passt sie zu meiner religiösen Ausrichtung?
11. Gibt es einen ordentlichen Ausbildungsvertrag mit klaren AGB?
12. Wird die Yogaphilosophie dem eigenen Wachstum entsprechend vermittelt oder als Ideologie, der man vom ersten Tag der Ausbildung folgen muss?
13. Sind die Ausbildungsgruppen nicht größer als 20 Teilnehmer?
14. Stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis? Eine gute Ausbildung sollte nicht zu preiswert, aber auch nicht zu teuer sein.