

Yoga? Aber sicher! Oder „Auch ohne Kopfstand zur Erleuchtung“

Zur aktuellen Diskussion „Kann Yoga schaden?“

Nachdem sich die Presse im vergangenen Jahr mit Berichten über die positiven Auswirkungen von Yoga förmlich überschlug, mehren sich in letzter Zeit auch öfter kritische Töne zum Thema Yoga. Ausgelöst wurde die Diskussion durch das Buch „[The Science of Yoga: The Risks and the Rewards](#)“ (Die Wissenschaft des Yoga – Risiken und Benefits) vom Wissenschaftsjournalisten William Broad, das im Februar in den USA erschien und sich mit den Risiken und Nebenwirkungen von „Extrem-Yoga“ für Skelett und Muskulatur beschäftigt.

Tenor des Buches und diverser Zeitungsartikel ist, dass Yoga nicht in jedem Fall segensreiche Wirkungen nach sich zieht. Immer wieder landen YogaschülerInnen und auch –lehrerInnen mit Bandscheibenvorfällen, überdehnten Gelenken und anderen körperlichen Schäden in Arztpraxen – hervorgerufen von exzessiv durchgeführten Yogaübungen.

Wird das begeisterte Motto „Yoga hilft“ nun durch ein oft undifferenziertes „Yoga schadet“ in den Medien abgelöst?

Beide Aussagen verdienen genauere Betrachtung! So wie niemand sagen würde „Bewegung – egal welcher Art ist gesundheitsförderlich“, kann man auch nicht jede Yogaübung uneingeschränkt empfehlen. Übungen wie beispielsweise Kopfstand, Schulterstand oder Pflug sind für Menschen mit einer - für unsere westliche Zivilisation - normalen Körperkonstitution schlicht und einfach nicht praktikabel und schon gar nicht gesundheitsförderlich. Zum einen wird der Halswirbelsäule bei solchen Übungen 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. Der Grund liegt darin, dass die das Skelett stabilisierenden Bänder dabei langfristig überdehnt werden und die vorhandene Muskulatur dies meist nicht ausgleichen kann. So führt auch der sogenannte Lotussitz, bei dem die Beine überkreuzt und die Füße auf den Oberschenkel des gegenüberliegenden Beins gelegt werden, oftmals zu ernsthaften Problemen in den Kniegelenken.

„Die Yogaschule“ in Bonn, die von Michaela Kehrlé geleitet wird, nimmt diese Erkenntnisse ernst und setzt sie konsequent um, indem solche Übungen und Haltungen daher nicht im Gruppenunterricht zu finden sind. Zum Yogaverständnis, das die hier tätigen Yogalehrerinnen in fundierten mehrjährigen Aus- und Weiterbildungen erworben haben gehört, dass die Übungen und Übungsreihen, die hier unterrichtet werden, sich dadurch auszeichnen, dass sie an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der einzelnen TeilnehmerInnen angepasst werden und mittel- und langfristig der Gesundheit dienen und nicht schaden.

Was bedeutet das konkret?

- In unserem Unterricht (mit maximal 12-13 TeilnehmerInnen) wird weniger Wert auf die Form, dafür mehr auf die Funktion einer Übung gelegt, weil die beste Wirkung einer Yogaübung dann erzielt werden kann, wenn sie einfach ist und unkompliziert geübt werden kann. Die „perfekte“ Form ist in unserem Yogaverständnis nicht dann erreicht, wenn sie aussieht wie spektakuläre Abbildungen vieler Yogabücher es uns vorhalten, sondern dann, wenn der/die individuelle Übende die für ihren Körper beste Variante gefunden hat. Dieses Yogaverständnis wird *Viniyoga* genannt.
- Jede Übung, die nicht zum alltäglichen Bewegungsrepertoire gehört, wird sorgfältig vorbereitet durch einen sinnvollen Aufbau der Übungsfolgen, sodass die Muskulatur und Gelenke optimal und schrittweise vorbereitet werden.
- Dieses gezielte, schrittweise Vorgehen gibt den TeilnehmerInnen außerdem rechtzeitig Auskunft darüber, wie intensiv eine Übung ausgeführt werden kann – ohne dem Körper zu schaden. Das Erlernen von Techniken zur Selbsteinschätzung hilft auch beim selbstständigen Üben zu Hause und fördert überdies die Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Grenzen – auch im Alltag!
- 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 nicht nur das Körperbewusstsein, sondern 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 haben gezeigt, dass dieser qualitativ hochwertige Yoga (Prinzip *Viniyoga*), der von entsprechend ausgebildeten LehrerInnen angeboten wird, gegen chronischen Rückenschmerz und chronischen Stress, gegen zu hohen Blutdruck, gegen Migräne oder gegen Beschwerden in den Wechseljahren helfen kann.

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!