

YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Statement Yoga Austria-BYO zum New York Times Artikel "How Yoga Can Wreck Your Body". von William J. Broad vom 05.01.2012

Die Aussage der Yogalehrerin Paula Tulsi aus Manhattan gegenüber dem Guardian "Nicht Yoga ist das Problem, viel mehr ist es die schlechte Umsetzung oder der mangelhafte Unterricht" bringt die in diesem Artikel angesprochene Problematik auf den Punkt.

Jede Yogaübung, sei es eine Körperhaltung (Asana), eine Atemübung (Pranayama) oder eine Meditationsübung (Dhyana), hat eine bestimmte Wirkungsweise und auch klare Kontraindikationen. Liegt bei einem/r Übenden eine dieser Kontraindikationen vor (z.B. hoher Blutdruck, Bandscheibenvorfall) kann die Übung nicht die gewünschte Wirkung entfalten, sie muss entsprechend den Bedürfnissen des/r Übenden abgewandelt oder überhaupt ausgelassen werden.

Nur gut ausgebildete YogalehrerInnen sind in der Lage die Lehren des Yoga in verantwortungsvoller Weise weiter zu geben und ihre TeilnehmerInnen achtsam anzuleiten und auf ihrem Übungsweg zu begleiten. Sollten seitens der TeilnehmerInnen schwerwiegendere körperliche oder psychische Probleme vorliegen, ist eine Rücksprache mit einem/r Arzt/Ärztin oder TherapeutIn vor Kursbeginn erforderlich, damit der/die Yogalehrende die Vorgaben entsprechend im Kurs berücksichtigen kann.

Yoga Austria-BYO ist seit 21 Jahren um Qualität und Kompetenz in der Aus- und Weiterbildung bemüht. Ein Hauptanliegen des Verbandes ist das Engagement international renommierter ReferentInnen für die verbindliche Fortbildung seiner Mitglieder sowie die Organisation österreichweiter Projekte zu spezifischen Yogathemen. Mitglieder mit der Bezeichnung „YogalehrerIn BYO/EYU“ haben eine vielfältige und profunde vierjährige Ausbildung abgeschlossen.

Diese vierjährige Ausbildung ist von der Europäischen Yoga Union anerkannt und wird an drei Ausbildungsschulen in Österreich durchgeführt:

- Yoga 7, Wien
- Yoga Zentrum Innsbruck, Tirol
- Yogazentrum Alpen, Salzburg

Yoga Austria-BYO ist erfreut über die entstandene Diskussion.

Wenn dieser Artikel vermehrt den Fokus auf Qualität und Kompetenz in der Ausbildung und Vermittlung des Yoga gelenkt hat, dann ist er das Rauschen im Blätterwald wert.

Yoga kann uns den Weg zu vertiefter Wahrnehmung und sanfter Achtsamkeit aufzeigen – im Üben und in weiterer Folge auch im Alltag. Dazu sollte aber die Übungspraxis entsprechend durchgeführt werden.

Danke, Mr. William J. Broad, dass Sie diesen Denkanstoß gegeben haben!

