

„Yoga hat nichts mit Druck und Leistung zu tun“

Yoga schadet mehr, als es nützt, heißt es in einem Artikel der New York Times. Alles, was übertrieben wird, ist nicht gut, entgegnet eine Tiroler Yoga-Lehrerin.

Von Irene Rapp

Innsbruck – Shakti Siedler ist ein wenig verwundert. Und ein wenig amüsiert. Darüber, dass ein einziger Artikel in der *New York Times* für weltweites Aufsehen in der Yoga-Szene sorgt. „Wie Yoga deinen Körper ruinieren kann“, heißt es da und in besagtem Bericht schildert u. a. der langjährige Yoga-Lehrer Glenn Black seine Erfahrungen.

„Dass ein einziger Artikel so hohe Wellen schlägt, ist für mich faszinierend.“

Shakti Siedler
(Yoga-Lehrerin)

Falsches oder zu exzessives Praktizieren der Yoga-Übungen könne demnach zu gebrochenen Rippen, Rückenschmerzen oder schwerwiegenden neurologischen Schäden führen. „Yoga is for people in good physical condition. Or it can be used therapeutically. It's controversial to say, but it really shouldn't be used for a general class“, wird Black zitiert. Yoga sei seiner Meinung nach zwar geeignet für Menschen mit guter physischer Kondition oder es werde therapeutisch eingesetzt, ... aber es sollte nicht von der Allgemeinheit ausgeübt werden.

Aussagen, die für große Aufregung in einschlägigen Blogs und Foren sorgen. Dass die für Entspannung sorgende und trotzdem effektive Alternative zu körperlich anstrengenden Sportarten auch in eine andere Richtung gehen kann, regt auf. „Die Diskussion finde ich aber gut. Denn dadurch wird für das Thema sensibilisiert“, betont Shakti Siedler. Seit 1999 unterrichtet

sie am Yoga-Zentrum in Innsbruck, der ältesten derartigen Einrichtung in Tirol. Siedler ist zudem Vorstandsmitglied von Yoga Austria-BYO, dem Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Österreich. Sie weiß

also, wovon sie spricht, etwa davon, dass es wichtig sei, als Yoga-Neuling auf einen guten Yoga-Lehrer zu stoßen – im Idealfall einen mit vierjähriger Ausbildung. Denn nur gut ausgebildete Lehrer hät-

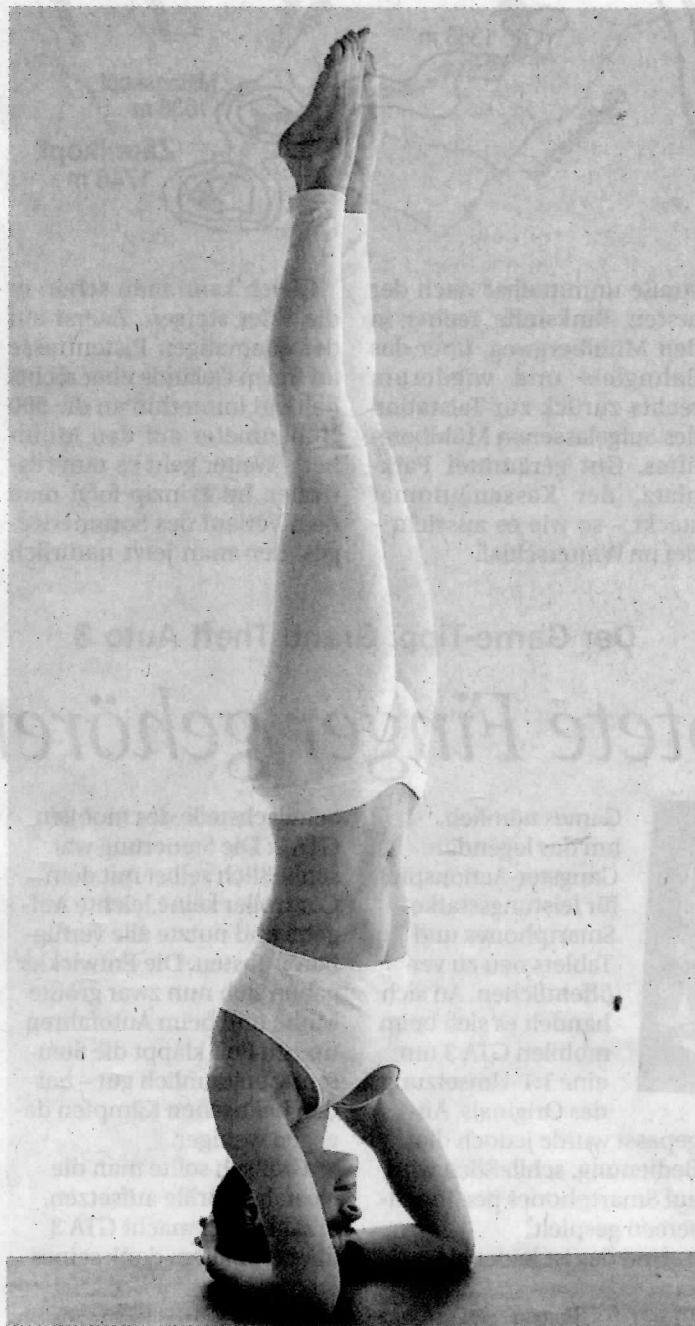
ten ausreichende Kenntnisse über den menschlichen Körper, über mögliche physische Einschränkungen, über die verschiedensten Yoga-Übungen (Asanas), den Stunden-aufbau und die Philosophie, die dahintersteht.

„Bei Yoga muss man beim Praktizieren der Übungen eine Achtsamkeit entwickeln, man muss auf seinen Körper hören, sollte nie über seine Grenzen gehen“, betont Siedler. Punkte, auf die ein gut ausgebildeter Lehrer eingeht. Allerdings gebe es in Österreich zahlreiche Personen, die mit Yoga-Kurzausbildungen – z. B. einem Zwei-Wochen-Kurs – Unterricht abhalten würden. Und: „Wichtig ist zudem, sich für die Übungen ausreichend Zeit zu nehmen“, rät Siedler.

„Alles, was man übertreibt, kann schädlich sein. Das ist bei jeder Sportart so.“

Shakti Siedler
(Yoga-Lehrerin)

Würden alle Empfehlungen berücksichtigt, seien jedoch negative körperliche Auswirkungen – wie in besagtem Artikel angeführt – so gut wie unmöglich. „Aber natürlich kann alles, was man über Maß betreibt – sprich übertreibt, schädlich sein. Das ist bei jeder anderen Sportart genauso“, sagt Siedler. Der im Yoga oft zu sehende Kopf- oder Schulterstand ist daher für die Yoga-Lehrerin in ihren Gruppenstunden kein Thema. „Das lehre ich nur in Einzelstunden. Denn diese Übungen bergen einige Schwierigkeiten in sich.“ Und unvorbereitet könnte man dann möglicherweise wirklich seinen Körper ruinieren.



Der Kopfstand: eigentlich eine Entspannungsübung im Yoga, ein Einsteiger ist damit aber auf jeden Fall überfordert.

Foto: Shutterstock