

Von der Kunst der Anpassung

Yoga-Übungen der Extreme haben ausgedient. Verständnis wurde ein anderes.

VANDANS. (VN-mm) „Funktion kommt vor der Form.“ Mit diesem kurzen Satz beschreibt Angela Burtscher, worauf es beim Yoga ankommt. Und sie ergänzt: „Folgt man diesem Verständnis, kann nichts passieren.“ Dass sich Yoga-lehrende derzeit genötigt fühlen, ihre Philosophie zu erklären, hängt mit einem Artikel in der „New York Times“ zusammen, in dem es um die negativen Folgen von Yoga geht. Der Bericht mit dem Titel „Wie Yoga Ihren Körper ruiniert“ bezieht sich auf ein im Februar erscheinendes Buch, in dem zahlreiche Fälle von teilweise schweren körperlichen Schäden beschrieben sind, die nachweislich durch die Praxis von Yoga entstanden.

Zu viel des Guten

Angela Burtscher, Vertreterin des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Österreich, beantwortet die Frage, ob Yoga tatsächlich schaden kann, ebenfalls mit einem Ja. „Doch das gilt nur für bestimmte Yoga-richtungen“, betont sie einschränkend. „Wir möchten Läufer nie im Kreuzsitz sehen, weil diese Haltung dem Meniskus schadet“, nennt Burtscher ein Beispiel. Auch Übungen wie Pflug, Schulterstand oder Kopfstand oder intensive Vor- und Rückbeugen werden abgelehnt, zumal sie schmerzhaft Schädigungen der Halswirbelsäule verursachen können. Als riskant beschreibt Angela Burtscher auch das beim „Bikram Yoga“ gängige Üben in aufgeheizten Räumen. Es verringere das Verletzungsrisiko nicht, sondern erhöhe es. Der Grund: „Dem Körper wird mehr an Dehnung zugemutet, als ihm gut tut.“ Dazu komme eine unnatürliche Belastung für das Herz-Kreislauf-System.

Es gibt noch andere Yoga-Reihen, von denen Yogainteressierte die Finger lassen sollten. Dazu gehören die sogenannte „Rishikesh-Reihe“, viele Übungsreihen des „Ashtanga-Vinyasa-Yoga“ oder das „Power Yoga“. Die meisten Yogalehrenden ha-



Unter fachlicher Anleitung und mit den entsprechenden Übungen hat Yoga einen hohen Wohlfühlfaktor.

FOTOS: HANNO MACKOWITZ

ben sich von diesen, zum Teil höchst akrobatisch anmutenden Stilen längst verabschiedet. Dass Gegenwind aufkommt, wundert Burtscher

trotzdem nicht. „Yoga liegt im Trend“, merkt sie vielsagend an.

Intelligente Bewegungen

Was hierzulande Standard ist nennt sich „Viniyoga“. Das Wort bezeichnet die Kunst, Yoga dem Körper anzupassen. „Yoga geht mit der Wissenschaft und verändert sich entsprechend“, sagt Angela Burtscher, die seit zwölf Jahren in Vandans eine Yogapraxis betreibt und 80-Jährige zu ihren Schülern zählt. „Es geht darum, den Körper auf intelligente Weise zu bewegen und es ihm dadurch zu ermöglichen, belastbar und gesund zu bleiben“, erklärt die Expertin. Yogaübungen, die dem Körper schaden, haben da nichts verloren. Das bedingt von Lehrenden allerdings ein

genaues Hinschauen. Denn Yogaschüler neigen gerne zur Selbstüberschätzung. „Vor allem reden sie kaum über Beschwerden“, hat Angela Burtscher die Erfahrung gemacht. Deshalb ist die Anleitung durch einen erfahrenen Yogalehrer so wichtig.

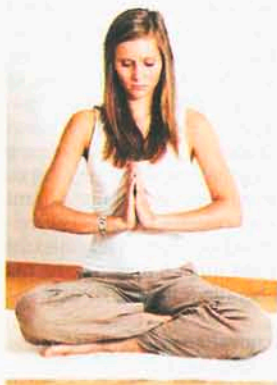
Vierjährige Ausbildung

In Österreich durchlaufen Yogalehrende eine vierjährige Ausbildung. Diese Zeit sei nötig, um sich ein fundiertes Verständnis von Yoga zu erarbeiten. „Im Mittelpunkt steht der Anspruch, den unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Praktizierenden gerecht zu werden“, so Burtscher. In Vorarlberg gibt es rund 15 Yogalehrer mit dieser umfassenden Ausbildung, darunter

sind auch Ärzte. In Verbindung mit einer ärztlichen Therapie stelle Yoga eine zusätzliche Bereicherung dar, meint Burtscher. Sie weiß, wovon sie redet, arbeitet sie doch eng mit dem Neurologen Dr. Reinhard Bacher in Burs zusammen, von dem sie Patienten mit Erschöpfungszuständen und Angststörungen betreut.

Angela Burtscher sieht aber auch die Yoga-Schüler in der Pflicht. „Sie sollen Yoga durchaus kritisch hinterfragen und bewerten, welche Übungen gut tun und welche nicht.“ Denn, und auch das sagt die Montafonerin ganz offen, „Yoga passt nicht zu jedem Menschen“.

➔ Weitere Infos und Listen von ausgebildeten Yogalehrern gibt es unter www.yogazentrumalpen.com



Den Kreuzsitz sollten vor allem Lauffreudige meiden.