

Deutsches 2/2020 Yoga-Forum



TITELTHEMA
Āsana
anpassen
und
variieren

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

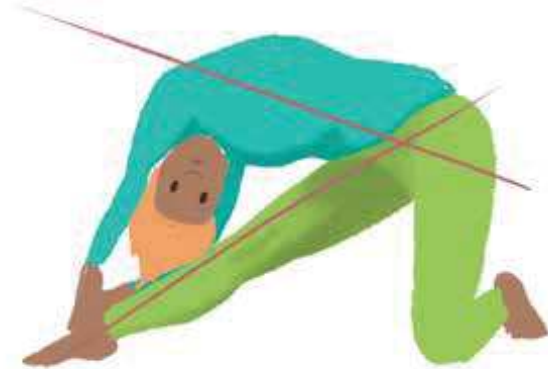
**Weitere Themen: YOGA UND RESILIENZ | HARMONIE UND KONFLIKTE
KORREKTE RECHNUNGEN UND QUITTUNGEN**

4 Spektrum

TITELTHEMA

- 6 **Āsana variieren und verfeinern**
Text: Ingrid Wiltschek

- 10 **Wie die Reduktion auf das Wesentliche unseren Yoga-Unterricht öffnet**
Text: Lisa Mittag



- 14 **Āsana-Anpassung in der Yoga-Therapie**
Text: Dr. Hedwig Gupta

- 17 **Yoga als Herz-Handlungsweise**
Text: Frauke Schütte

LEHRE

- 22 **Yoga und Resilienz**
Text: Marion Hermann

SZENE

- 26 **»Denn das Wissen der Kunst gewährt alle Seligkeit«**
Text: Dr. Suzanne Josek

- 30 **Harmonie und Konflikte**
Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid Täube

SZENE

- 34 **Ein yoga-psychologischer Ansatz zum Verständnis von sexualisierter Gewalt im Umfeld des Yoga**
Text: Martin Witthöft

- 38 **Zu dem Artikel »Das Gute Leben. Aufblühen – aber wie?« von Evelyn Bierbach**
Text: Prof. Dr. Joachim Thönnessen

- 40 **Antwort der Autorin**
Text: Evelyn Bierbach

- 41 **Yoga als Grenzerfahrung**
Text: Annett Limbach

SERVICE

- 42 **Korrekte Quittungen und Rechnungen**
Text: Edit Frater

- 46 Rezensionen

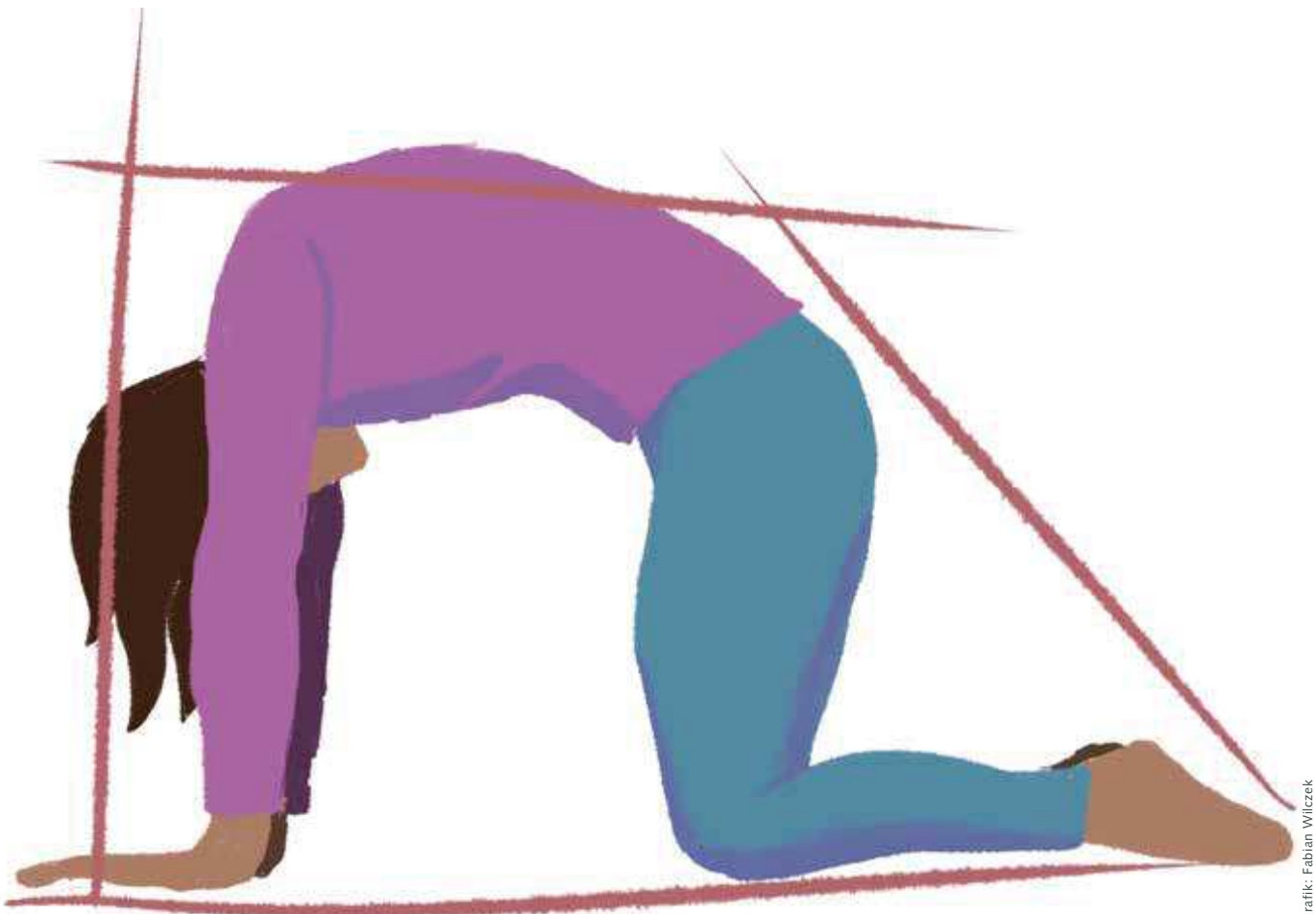
- 48 Veranstaltungskalender

- 53 **BDY erkennt neue Ausbildungsschulen an**

- 54 Glückwünsche

- 55 Arbeitskreise

- 58 Impressum



Grafik: Fabian Wilczek

ESSENZ UND FREIHEIT

Wie die Reduktion auf das Wesentliche unseren Yoga-Unterricht öffnet

Nach meinem Unterricht ergab sich vor kurzem ein Gespräch mit einer Kollegin und Schülerin. Im Rahmen unseres Austausches über die Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention sagte sie, in ihrem Unterricht sei kein Platz für ältere Menschen und/oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Diese Bemerkung inspirierte mich zu diesem Text.

Text: Lisa Mittag

Eine Ausgrenzung von SchülerInnen mit fehlender körperlicher Eignung? Ich war so entsetzt, dass ich in dem Moment gar nicht wusste, was ich entgegenen, wo ich anfangen sollte. Für mich ist es selbstverständlich, ja erstrebenswert, dass ich es allen Menschen, die in meinen Yoga-Unterricht kommen möchten, ermögliche, an diesem teilzunehmen. Das besagte Kollegin ihren Standpunkt damit begründete, sie wolle lieber einen spirituellen Unterricht machen und könne deshalb nicht auf körperliche Wehwehchen Rücksicht nehmen, führt das Ganze für mich ad absurdum. Die Unterrichtsinhalte und die im Unterricht vermittelte Spiritualität können meines Erachtens – ganz im Gegenteil – besser vermittelt werden, wenn sie a) sich an alle Menschen richten, unabhängig von vorhandenen körperlichen Einschränkungen, und b) von jemandem überbracht werden, der diese Spiritualität lebt und damit alle Menschen gleichermaßen willkommen heißt. Meiner Meinung nach ist es unsere Aufgabe als YogalehrerInnen, unseren TeilnehmerInnen Yoga im Sinne von Yoga-Sūtra 1.2 näher zu bringen; und wenn es in meinem Unterricht genau darum geht und nicht um körperliche Eitelkeiten unter dem Deckmantel der Spiritualität, dann ist es immer möglich, verschiedene Menschen mit verschiedenen Körpern und Bedürfnissen gleichzeitig zu unterrichten.

Viele YogalehrerInnen unterrichten entweder so, dass ihre TeilnehmerInnen weit unter ihren körperlichen Möglichkeiten bleiben und dabei die Erfahrung körperlicher (und mentaler) Grenzen verpassen, oder so, dass ihre TeilnehmerInnen grundsätzlich überfordert sind und sich wundern, wenn sie einmal ohne Muskelkater und/oder Schmerzen nach Hause gehen. So unterschiedlich beide Gruppen scheinen mögen, beide schreiben der rein äußerlichen Form eines āsana, nämlich dass es

geübt wird und wie intensiv es geübt wird, große Bedeutung zu. In der ersten Gruppe wird ein āsana lieber nicht geübt, weil es zu intensiv sein könnte oder weil Menschen sich schon einmal bei der Ausführung dieser Position verletzt haben oder āsana werden generell als etwas abgetan, dass man längst spirituell überwunden hat. Die zweite Gruppe glaubt daran, dass eine möglichst intensive, »fortgeschrittene« oder auch schmerzhaft Yoga-Praxis eine (noch) größere spirituelle Erfahrung ermöglicht oder das nur in einem



Grafik: Fabian Wilczek

flexiblen Körper auch ein flexibler Geist wohnt. Beide Gruppen klammern sich an Dogmen und verpassen die Chance, den Menschen in den Vordergrund zu stellen, ihn anzuschauen, abzuholen und zu ermutigen. Womit sie meiner Meinung nach systematisch an madhya, dem goldenen Mittelweg, und am Ziel des Yoga – an der Freiheit – vorbeiu unterrichten.

Modifikationen

Modifikationen sollen hier schon seit einiger Zeit die Brücke schlagen und helfen, den Mittelweg zu gehen. Dank aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir inzwischen das Wissen und uns selbst die Erlaubnis gegeben, dieses trotz aller Tradition zu nutzen. Wir wissen, wie āsana modifiziert und angepasst werden können. Doch obwohl der Nutzen auf der Hand liegt und einige

moderne Yoga-Richtungen oder ihre Abwandlungen auf der bloßen Möglichkeit der Modifikation der geübten āsana aufbauen, schaffen wir es nicht, die oben dargestellten Fronten aufzulösen. Wir bleiben allzu oft in der Theorie stecken und arbeiten uns und unsere SchülerInnen an starren Modifikationskonzepten ab. Dies fördert eine verkopfte Methodik, wo im Yoga(-Unterricht) eine intuitive und organische Herangehensweise wünschenswert wäre. Diese würde statt festen Modifikationen oder »Alternativen« mit verschiedensten individuellen Varianten den Yoga bereichern.

Das neue Wissen führt leider nicht zwangsläufig dazu, dass der Yoga-Unterricht und wir Yogalehrende uns weiterentwickeln. Statt Integration entstehen wieder neuen Abgrenzungen und Dichotomien: Es gibt diejenigen, die grundsätzlich alles modifizieren, und diejenigen, die jegliche Modifikation ablehnen. Auch wird leider noch immer zwischen »āsana für AnfängerInnen« und »āsana für Fortgeschrittene« unterschieden. Doch »AnfängerIn« ist keine homogene Gruppe. Menschen, die das erste Mal zum Yoga kommen, haben vorher Kunstturnen gemacht, getanzt, hatten einen Bandscheibenvorfall und/oder haben sich noch nie in ihrem Leben wirklich mit ihrem Körper beschäftigt. Damit erzähle ich niemandem etwas Neues, aber warum unterteilen wir dann noch zwischen āsana und ihren Modifikationen für »AnfängerInnen« und für »Fortgeschrittene«? Diese Einteilung setzt körperliche Fortschritte mit Fortschritten im Yoga gleich. Sie impliziert, dass ein wie auch immer gearteter Fortschritt im Yoga nur über einen flexiblen und gesunden Körper möglich ist. Das setzt Yoga-Neulinge ebenso wie schon lange Praktizierende unter Druck. Denn diese Denkweise bedeutet, dass wir einerseits schnell »besser« in āsana werden müssen, um als YogiNi akzeptiert zu werden, und andererseits, dass wir unseren Fortschritt im Yoga durch immer fortgeschrittenere āsana

beweisen müssen. Wir übertragen also unser (westliches) Gedankengut («ohne Fleiß kein Preis») auf die Yoga-Praxis, die alles ist, aber kein geradliniger Weg, den wir irgendwo als AnfängerIn starten und dann hoffentlich erleuchtet im einarmigen Handstand beenden. Dieses Mindset ist leider unter vielen Yoga-Übenden verbreitet und führt zu Verletzungen und Schmerzen, jedoch nicht zu einem ruhigen Geist. Überdies schließt diese Denkweise alle Menschen aus, deren Körper, aus welchen Gründen auch immer, nicht in der Lage sind, diesen Weg des Fortschritts zu gehen. Diese Menschen können eine Position oder eine Variante nicht »noch nicht« üben, wie häufig formuliert wird, sie können sie unter Umständen niemals ausführen.

Worte und Formulierungen haben eine enorme Kraft und wenn wir unterrichten, sollten wir uns dessen bewusst sein. Sätze wie »Wenn Dir x fehlt, kannst Du y machen.« oder »Wenn Du x nicht machen kannst, mach y« unterstellen der angesprochenen Person unterschwellig, sie sei nicht gut genug, zumindest aber nicht so gut wie alle anderen. Solche Formulierungen werden oft unbewusst übernommen oder gesagt, ohne dass wir uns Gedanken darüber machen. Doch das macht sie nicht weniger falsch. Sie erzeugen ein Mangelbewusstsein, indem sie das in den Mittelpunkt stellen, was die betreffende Person nicht kann beziehungsweise was ihr fehlt. Nicht nur die Wortwahl, auch die Reihenfolge, in der ich etwas sage, hat Auswirkung auf unsere TeilnehmerInnen. So werden Modifikationen im Unterricht häufig im Nachhinein angeboten. Das »richtige« āsana wird zuerst unterrichtet und dann wird eine Modifikation, eine Erleichterung für die Menschen angeboten, die nicht mit dem āsana zurechtkommen. Auch hier steht – Gedankenlosigkeit hin oder her – eine Denkweise dahinter, die sich an dem Mangel orientiert, den es scheinbar zu beheben gilt.

Was hält uns davon ab einen Unterricht zu gestalten, in dem jede/r willkommen ist und der nicht den Körper auf die eine oder

andere Art und Weise negiert, sondern ihn integriert, ihn nutzt und mit ihm arbeitet? Offensichtlich sind es unsere Prägungen und unsere Gedanken, alte Glaubenssätze, die wir als YogalehrerInnen immer wieder aufgefordert sind zu hinterfragen. Vieles geschieht oder wird gedacht, weil wir es immer schon so gemacht und gedacht haben. Wenn wir einen verantwortungsvollen und authentischen Unterricht geben wollen, dürfen wir aber dort nicht stecken bleiben. Wir müssen diese Glaubenssätze vor uns ausbreiten, sie offenlegen und diskutieren, mit uns selbst und anderen. Und dann können wir sie ändern und uns öffnen – so schmerzhaft es ist. Mit unserer eigenen Yoga-Praxis haben wir dafür das allerbeste Mittel an der Hand. Denn mit einer solchen, intelligenten eigenen Praxis legen wir den Grundstein für eine Willkommenskultur im Yoga-Unterricht. Dieser Ansatz baut auf der Empathie und der Wachheit des Yogalehrenden auf, auf dem Wissen um die Essenz eines āsana und dem Glauben an die Freiheit der/des Einzelnen.

Die Essenz eines āsana

Die Essenz eines āsana ist sowohl für das Unterrichten als auch für das Modifizieren oder Geben von Hilfestellungen wichtig und lässt sich auf verschiedenen Ebenen erfahren. Da ist zunächst die von außen sichtbare Form, die äußere Ausrichtung. Diese lässt sich auf ein oder mehrere wesentliche Komponenten reduzieren. Schau ich mir diese Komponenten an und wähle solange die wichtigste von ihnen aus, bis eine übrig bleibt, erhalte ich die Essenz eines āsana. Es ist ein bisschen wie die Reduktion eines komplexen Vorgangs auf ein Piktogramm. So ist die Essenz der Schulterbrücke beispielsweise die Weite in der Vorderseite des Körpers. Je nach individuellem Fokus oder Thema der Yoga-Stunde kann ich an diese Essenz anknüpfen und spezifische Schwerpunkte

setzen, wie zum Beispiel Weite im Kehlraum, Herzraum oder den Hüftbeugern. Selbstverständlich kann der Fokus auch ein ganz anderer sein, wie zum Beispiel die Füße und die Fußstellung. Dann orientiere ich mich an einer Komponente des āsana, die essentiell ist, jedoch nicht an seiner Essenz. Über die Fußstellung in diesem āsana können wir unterschiedlicher Meinung sein und über das Für und Wider einer bestimmten Anordnung der Füße diskutieren oder unterschiedliche Fußstellungen bei verschiedenen Menschen und individuellen Besonderheiten befürworten. Die Essenz eines āsana steht jedoch fest. Sie ist unveränderlich und für die Erfahrung seiner inneren Qualität erforderlich. Modifiziere ich nun ein āsana, beginne ich immer bei dieser Essenz. Was soll durch dieses āsana körperlich und auf allen anderen Ebenen (mental, energetisch, emotional) erfahren werden? Nur wenn der oder die Übende sich mit der äußeren Form eines āsana wohlfühlt und das richtige Maß an Wohlspannung gefunden hat, kann sie oder er sich auf die innere Ausrichtung einlassen. Diese meint den Atem im āsana, den Rückzug der Sinne und, wenn sie gelingt, die Konzentration auf das innere Selbst. Einem āsana ist immer eine bestimmte Qualität inhärent, die der oder die Übende erfährt, wenn er oder sie das āsana einnimmt. Er oder sie kann sich in dieser Qualität spiegeln und sich dabei im Hier und Jetzt wahrnehmen. Damit die innere Ausrichtung gelingt und diese Qualität erfahrbar wird, ist es also fundamental, dass wir für jede Übende und jeden Übenden die passende äußere Form (Modifikation) finden, die die Essenz erhält und damit die innere Qualität eines āsana erfahrbar macht. Um dies zu erreichen braucht es ein gewisses Maß an Freiheit, das viele Traditionen lange nicht zuließen und das in unserer dichotomen Welt aus falsch und richtig einigermaßen verrückt klingt. Freiheit bedeutet in Bezug auf āsana und ihre Modifikationen, dass es die Essenz, die Idee einer Form, gibt, mit der jede/r TeilnehmerIn experimentieren kann,

bis sie zu ihrem Körper passt. Denn nur so kann sich ein individuelles Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, kann das āsana gleichzeitig Erfahrung und Ausdruck der eigenen Innenwelt werden. Unsere Aufgabe als Lehrende ist es, jede/n SchülerIn, die/der zu uns kommt, bei dieser Erfahrung zu unterstützen und zu ermutigen.

Inklusion im Yoga-Unterricht

»Der Yoga muss sich (also) dem Körper anpassen«, damit Yoga erfahren werden kann. Das erreichen wir, indem wir ressourcenorientiert und inklusiv arbeiten. Konkret heißt das, wir bauen ein āsana auf, indem wir mit der leichtesten Modifikation beginnen, und geben den SchülerInnen dann die Freiheit mit der Form zu experimentieren und zu fühlen, was sich heute für sie gut anfühlt. Auf diese Weise zeigen wir Möglichkeiten auf und wählen Formulierungen so, dass sie niemanden ausschließen und die Stärken der TeilnehmerInnen in den Mittelpunkt stellen.

Es gab in der Vergangenheit den Ansatz, Zielgruppen zu bilden und entsprechende Kurse anzubieten. Manchmal ist das sicherlich sinnvoll. Zum Beispiel wenn eine Beeinträchtigung noch frisch ist und der Umgang mit ihr zunächst ein Umfeld erfordert, das Sicherheit gibt und die innere Unsicherheit auffängt (Stichwort traumasensibler Yoga). Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen und denke, jeder Yoga-Unterricht sollte traumasensibel sein, jede Yoga-Gruppe sollte ältere und jüngere TeilnehmerInnen, dicke und dünne, beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Menschen einschließen, »AnfängerInnen« und »Fortgeschrittene«. Nur auf diese Weise kann es normal werden, dass ein āsana nicht immer gleich aussieht oder abgewandelt werden muss; dass diejenigen, die das Glück haben gesund zu sein, warten müssen – auf diejenigen, die es nicht sind. Denn so wird jede Unterrichtsstunde eine Übung in Respekt und Rücksichtnahme, eine Lektion darin, wie vielfältig das Leben ist – für alle Teilnehmenden und für uns. Indem wir an der Inklusion in unserem Unterricht arbeiten, arbeiten wir aktiv an einer bunteren und

liebervollen Welt mit. Diese Welt wird dann hoffentlich auch zu einer Welt, in der alle Menschen in jeder Yoga-Klasse willkommen sind.

Damit das āsana zur Experimentierhilfe wird, zum Selbstaussdruck und nicht zur »Backform«, muss ich mich als LehrerIn der Herausforderung stellen, ehrlich mit mir und meinem eigenen Körper und dessen Grenzen zu sein. Auch vor meinen SchülerInnen. Denn, wenn ich zu mir selbst nicht liebevoll bin, sondern eine Yoga-Praxis »durchziehe«, die meinem Körper Verletzungen und Schmerzen zufügt, wenn ich mich nicht mit meinem eigenen inneren Antreiber auseinandergesetzt habe und nicht darüber reflektiere, was Yoga wirklich für mich bedeutet, dann schwingt das in meinem Unterricht mit. Dann wähle ich (auch unbewusst) Worte und Bilder, die andere verletzen oder dazu bringen, sich zu verletzen. Wir müssen uns den Fragen stellen: »Was ist mein Fokus als LehrerIn?«, »Was will ich implizit und explizit vermitteln?«. Wenn es wirklich Yoga ist, was ich weitergeben will, haben Dogmen, Konkurrenzdenken, AnfängerInnen- versus Fortgeschrittenendenken, das Prinzip

von »Höher-Schneller-Weiter« und Disziplin keinen Platz in meinem Unterricht, nicht einmal in meinem Kopf. Setze ich mich mit mir selbst auseinander, kann ich einen Raum schaffen, in dem jeder Körper und jede Körperform willkommen ist und gesehen wird. Dann schauen wir uns im Yoga-Raum um und sehen so viele Versionen eines āsana, wie Menschen im Raum sind, und sehen Menschen, die in stiller Freude in sich selbst vertieft sind. Mich erfüllt es jedes Mal mit großer Freude, das zu sehen, und ich würde uns wünschen, dass wir uns in dieser Richtung noch viel mehr Freiheit geben und mutiger werden.



LISA MITTAG

ist Soziologin und Yogalehrerin BDY/EYU, 500 Stunden E-RYT bei der Yoga Alliance und AYI zertifiziert. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Heike Augustinat leitet sie das Yoga Institut Bremen (YIB). Hier bildet sie YogalehrerInnen aus und organisiert Weiterbildungen. Außerdem unterrichtet sie regelmäßige Kurse im Ashtanga- und Vinyāsa-Yoga und lebt mit Mann und Hund in Bremen. www.lisamittag.de, www.yogainstitutbremen.de



Grafik: Fabian Wilczek