



ANDREA ZACH • YOGA

Wie finde ich eine/n passende/n Yogalehrer/in bzw. -kurs?

Yogalehrer-**Ausbildungen** gibt es en Masse. Bei dieser komplexen Materie reicht jedoch ein Crashkurs nicht aus. Der **Berufsverband** der Yogalehrenden in DE, **BDY** verlangt beispielsweise zur Mitgliedschaft eine **mindestens zweijährige Ausbildung** mit einer Mindestzahl an **Ausbildungsstunden**. Dessen Mitglieder bürgen daher für einen gewissen Qualitätsstandard. Neben ihm gibt es zunehmend weitere Verbände, teilweise aus bestimmten Ausbildungs-(ein)richtungen heraus. Es ist nicht gesagt, dass deren Qualitätsstandards denen des BDY gleichkommen.

Dass Ihr/e Lehrer/in sich mit der **Yoga - Philosophie** und der indischen **Gesundheitslehre** auskennt, sollte selbstverständlich sein. Zusätzlich sollte er/ sie umfangreiche **Anatomiekenntnisse** haben. Er/Sie muss u.a. die korrekte Ausrichtung von Knochen und Gelenken sowie Muskeldysbalancen erkennen und beurteilen können, um **Fehlhaltungen** und **Verletzungen** zu vermeiden.

Yogaklassen sollten nur so **groß** sein, dass Ihr/e Lehrer/in die Chance hat, Sie im Blick zu haben und auf Sie eingehen zu können. Dies ist möglich bei **maximal 12-16 Schüler/innen**.

Wie oft werden Sie in der Yogastunde persönlich (nicht nur verbal!) **korrigiert**? Um die Wahrnehmungsschulung zu unterstützen, hilft ein guter Lehrer **mehrmals pro Stunde** auch **manuell** und zeigt Ihnen direkt die richtige Ausrichtung in der Übung oder den nächsten Lernschritt.

Kein **Video oder Buch** alleine kann Anfängern die Übungen korrekt beibringen. Es fehlt die oben genannte **Korrektur**. Fehlhaltungen, die Sie selbst nicht bemerken, können sich einschleichen.

„Müssen“ ist ein unpassendes Wort im Yoga. Ein/e gute/r Lehrer/in lehrt Ihnen, mit sich selbst und ihrem Körper in Kontakt zu kommen, statt sich zu **überfordern**.

Sie wollen sich ausschließlich **auspowern**? Dann überlegen Sie nochmal, ob klassisches Yoga das richtige ist. Traditionelles Yoga will u.a. die drei Funktionssysteme der indischen

Gesundheitslehre („Vata“ - Bewegungs(fluss), „Pitta“ - Intensität, Stoffwechsel und „Kapha“ - Formgebung, Stabilität) individuell ins **Gleichgewicht** bringen. Dazu gehören Elemente der Kräftigung und(!) der Regeneration.

Sollten in einer Übung **Schmerzen** auftauchen, werden diese sehr ernst genommen: die Übung muss auf jeden Fall beendet werden. Im Anschluss zeigt Ihr Lehrer/ in eine andere- bzw. leichtere Variante.

Schwierige Übungen wie **Kopf-** oder **Schulterstand** sollten von Ihrer/m Lehrer/in über mehrere Wochen/ Monate vorbereitet werden. Nur so lernen Sie, welche Körper-Regionen in der Stellung welche Aufgabe übernehmen. Schwachpunkte wie Schultern und Nacken werden dadurch ent- statt belastet. Gegebenenfalls sollten **Hilfsmittel** verwendet werden.

Vorerkrankungen sollten Sie unbedingt besprechen können und diese in der Anleitung für Sie individuell berücksichtigt werden.

Yogareisen sind mittlerweile ein großer Wirtschaftsmarkt, der mit **Luxus** und/ oder **Wellness** gepaart, boomt und entsprechend beworben wird. Prüfen Sie auch dort kritisch, von wem Sie unterrichtet werden.

Andrea Zach