

Yoga im Zeichen der fünf olympischen Ringe

Marcel Friedli

Schneller, höher, weiter – schöner, länger: Yoga als Olympiadisziplin? Weniger abwegig, als man denkt: Indien bemüht sich darum, dass Yogis dereinst um Gold, Silber und Bronze wetteifern sollen. Geht es in den Yogalektionen hierzulande zwar nicht um olympische Ehren, hat man doch ab und zu das Gefühl, dass Yoga zu einem Bestätigungs- und Leistungsfeld verkommt. Über den Spagat zwischen Grenzen erweitern und achten – weiterkommen und Gefangen sein in der Leistungsspirale.

Yoga ist immer wieder für eine Überraschung gut: War es vor einiger Zeit noch Bier-Yoga, das zu Freuden- oder zu Unkenrufen führte, ist es diesmal ein Vorhaben aus Indien: Yoga soll eine olympische Disziplin werden (vgl. Zweittext). Ein Gedanke, der absurd anmutet: Wie verträgt sich dies mit der Idee von Yoga, dass es ums Abschalten geht, ums Sein, ums Annehmen; darum, bewusst auf sich und den Körper zu hören und Asanas aus einer inneren Haltung einzunehmen – ohne eine fixe Vorstellung, ohne weltliche Bestätigung?

Manchmal jedoch wird in Yogalektionen gestöhnt, geächzt, gekrampft und die Leichtigkeit des Seins scheint sich verabschiedet und dem Leistungszwang Platz gemacht zu haben. Da hat man das Gefühl, Yoga sei Sport und man wolle sich bestätigen und mindestens ebenso gut mithalten wie die Nachbarin – und fühlt sich nur dann gut, wenn man sich besser verbrezeln oder die Stellung länger halten kann.

Das Yoga Journal hat sich bei Yogalehrenden umgehört, die selber Leistungs- oder Spitzensport betrieben haben oder bei denen die Frage des wie weit und wie viel eine spezielle Rolle spielt.

An crazy Asanas feilen

Die ehemalige Spitzensportlerin Manola Blatter hat den Ehrgeiz noch immer in sich: Mit Herzblut arbeitet sie an herausfordernden Asanas.

«Eine Woche Pause und – zack – wieder bereit für den Einsatz: Hatte ich eine Verletzung, musste ich in meiner Zeit als Volleyballerin meinen Körper übergehen, wenn ich spielen und weiterkommen wollte. Elf Jahre widmete ich mich dem Volleyball und schaffte es als Pässeuse in die Nationalliga B und in die Regionalauswahl; ein Jahr erhielt ich ein Sportstipendium in den USA. Ich war kurz davor, Profisportlerin zu werden. Hätte ich mir damit den Lebensunterhalt verdienen können, hätte ich nicht gezögert und mich voll und ganz dem Sport gewidmet.

Als Yogini an einer Olympiade teilzunehmen, würde bedeuten: sich voll und ganz auf Yoga konzentrieren, eingebettet in ein Team und betreut von einem professionellen Umfeld. Welch ein Luxus! Vor zehn Jahren hätte ich den absoluten Willen zur Leistung gehabt und mich auf dieses Abenteuer eingelassen. Mittlerweile bin ich jedoch nicht mehr bereit, meinen Körper zu ignorieren. Ich finde es enorm spannend, stets Neues über ihn zu lernen.

Auch wenn ich nicht für eine Olympiade trainiere, habe ich Freude, an herausfordernden Asanas zu feilen. Zum Beispiel übe ich seit Längerem den Handstand. Der Weg, der mich dazu führt, ist weit und voller Entdeckungen, weil man nie sagen kann: Ich beherrsche dieses Asana perfekt. Was heisst beherrschen? Was bedeutet perfekt? Ich finde es wichtig, meinen Weg zum Handstand zu finden: die passenden Vorübungen, all die kleinen Details: Anspannung

der Muskeln, die mentale Verfassung. Wie oft soll man den Handstand an einem Tag üben? Mein momentanes Ziel besteht darin, selber zu bestimmen, wie lange ich im Handstand sein will – mich also nicht von der Schwerkraft bodigen zu lassen.

Manchmal läuft es nicht so, wie mein Kopf will. Dann gilt es, die Tagesform zu respektieren. Mittlerweile habe ich gelernt, die Signale meines Körpers besser wahrzunehmen.



Manola Blatter

Eine Yoga-Olympiade wäre auch darum spannend: Die Athletinnen und Athleten könnten veranschaulichen, was hinter einer Performance steckt: wie viel Akribie, wie viel Hingabe, wie viel Feinjustierung, wie viel Fokus, Training und Interaktion mit dem Körper. Es wäre auch eine

Chance zu zeigen, dass die Asanas nur ein Aspekt des Yoga sind.

Aber keine Bange: Es ist nicht so, dass sich die Yogastunden mit mir wie ein Training für eine Olympiade gestalten. Zwar machen wir fließendes Vinyasa-Yoga und wagen uns auch an spektakuläre Asanas heran. Doch ich bin sehr präzise in den Anleitungen und lege Wert darauf, auf sich und den Körper zu hören.

Mir selber hätte es vor zehn Jahren in meinen Stunden nicht gefallen. Ich hätte mich nach einer Schnupperstunde verabschiedet. All die Finessen hätten mich genervt, denn ich wollte sofort zum Ziel. Ohne Rücksicht wäre ich immer ans Limit oder darüber hinaus gegangen.

Mittlerweile geht es mir nicht um das Maximum, sondern um den Weg zum eigentlich nicht zu erreichenden Ziel. Auf dieser Reise will ich meinen Körper miteinbeziehen. Diese Haltung setzen auch meine Schülerinnen und Schüler um. Zudem habe ich ein gutes Auge und weise sie darauf hin, wenn sie falsch belasten, zu wenig atmen, zu verbissen sind. Trotzdem kann es zu Verletzungen kommen; auch wenn man vorsichtig ist. Zum Glück hat sich noch nie jemand in einer meiner Stunden verletzt.

Zum Yoga kam ich übers Volleyball – über eine Verletzung an beiden Schultern. Ich sollte es, um wieder fit zu werden, doch mal mit Yoga probieren. Diesen Rat befolgte ich, obwohl ich dachte: ein bisschen atmen? Ein paar Übungen, das ist doch nicht streng.

Diese Vorurteile habe ich überwunden. Dank Yoga kann ich mit einer anderen Schwachstelle gut umgehen, meinen Handgelenken: Trotz der Verletzung, die ich mir beim Volleyball zugezogen habe, kann ich sie wieder zu neunzig Grad anwinkeln und erst noch belasten; mein Arzt hatte gesagt, das könne ich vergessen. Ich habe nicht ihm geglaubt – sondern auf Yoga vertraut. Doch nun achte ich besonders darauf, dass meine Handgelenke aufgewärmt, bereit sind, den Belastungen ohne Schaden standzuhalten.

Auch wenn ich nicht in einem Olympiateam bin – den Teamspirit erlebe ich trotzdem: Ich tausche mich regelmässig mit Kolleginnen und Kollegen über Instagram aus: Wir geben uns Tipps und diskutieren einzelne Asanas. Manchmal nehme ich an Challenges teil, die sich über einen Monat

aufbauen. Wir posten Fotos. Und so kann man manchmal sehen, wo man jetzt verglichen mit dem Vorjahr steht. Wobei dies nur die äussere Form ist. Gewisse Fortschritte und Veränderungen sind nur bedingt sichtbar – aber ebenso wertvoll.»

Den Geist zur Ruhe bringen

Er hat Marathons absolviert, nahm am Gigathlon teil. Auch der Ironman gehört zu seinem Palmarès: Georg Ochsenbein liebt die Herausforderung und die Bewegung. Aber nicht, um sich über Leistung zu beweisen, wie er beteuert. Beim Yoga geht es ihm um eine ganz andere – nicht minder herausfordernde – Anstrengung: einen klaren Kopf zu bekommen.

«Yoga zur olympischen Disziplin zu ernennen, finde ich keine gute Idee. Es reizt mich nicht, Yoga-Gold zu ergattern. Yoga ist für mich eine Technik, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Dies hat nichts mit messbarer Leistung zu tun – doch darum geht es bei Olympia: darum, wer am besten ist.

Wobei: Es war einigen früheren Yogis nicht fremd, sich mit spektakulären Verknotungen zur Schau zu stellen und sich bewundern zu lassen. Diese Tendenz kann man auch in modernen Yogastudios beobachten. Das finde ich schade, ist Yoga doch keine Show, sondern etwas Echtes, das mit innerer Haltung ausgeübt wird.

Yoga fasziniert viele auch durch seine Ästhetik, die nach Perfektion drängt und zum Wettbewerb verführen kann: Wer kann ein Asana am schönsten einnehmen, am längsten halten und dabei noch lächeln?

Um dies zu erreichen, ist eine Leistung gefordert, die im entscheidenden Moment abzurufen ist. Beim Yoga geht es jedoch nicht um Leistung, sondern um Anstrengung: immer wieder zurück zum Atem, sich des Kopfkinos bewusst werden. Und von Neuem loszulassen, was der Geist in Form von Gedanken und Gefühlen und Geschichten produziert.

Vielleicht mag es überraschen, dass für mich beim Yoga nicht der physische, sondern der mental-spirituelle Aspekt im Vordergrund steht. Ich arbeite als Fitnessinstructor und bin ein Mensch, der sich gerne bewegt – sich an physische Gren-

zen heranschleicht. Ich habe den Ironman absolviert, war beim Gigathlon ebenso dabei wie bei einem Marathon.

Dabei ging es mir jedoch nur am Rande um den Wettkampf oder darum, eine gewisse Zeit oder Geschwindigkeit zu erreichen. An solchen Events mitzumachen ist cool, es ist schön. Es gibt mir ein High-Gefühl, ein Erleben von Flow. Das trifft sich mit Yoga: wenn man ganz eins ist, Widersprüche und Polaritäten aufgehoben sind.



Georg Ochsenbein

Ich komme vom Bikram-Yoga, mag es also, wenn es heiss ist und wenn man schwitzt. Durch die hohe Temperatur ist man beweglicher und weniger anfällig für Verletzungen als etwa beim Vinyasa-Yoga. Dort verweilt man weniger lang in den Stellungen und läuft darum eher Gefahr, das Innere weniger bewusst wahrzunehmen.

Während der Ausbildung in Villeret habe ich mich von der Gruppendynamik nicht so oft verleiten lassen: Ich habe die Stellungen so eingenommen, wie es sich für mich gut angefühlt hat – ohne der

Vorstellung zu verfallen, ich müsste sie perfekt beherrschen. Ich konzentrierte mich auf Lotus-sitz und Kopfstand, den ich zwanzig Minuten halten konnte. Das hätte wohl nicht zu einer Goldmedaille gereicht.

Aber immerhin gab es letztlich das Diplom als Yogalehrer. Wobei es unsinnig ist, für Yoga ein Diplom zu erhalten, ist es doch eine spirituelle Disziplin. Doch in der modernen Welt hat es seine Berechtigung, damit die Schülerinnen und Schüler über den Werdegang, die Ausbildung ihres Lehrers informiert sind.

Obwohl ich im Fitnesscenter unterrichte, suchen die Leute, die bei meinen Yogakursen mitmachen, nicht die sportlichen Lorbeeren. Vielmehr wollen sie abschalten. Ich gebe jeweils Varianten zur Auswahl vor und ermuntere sie, die stimmige zu wählen und auf sich Acht zu geben.

Bislang hat das gut geklappt. Möglich, dass der eine oder andere über seine Grenzen gegangen ist, aber verletzt hat sich meines Wissens niemand. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen, dass bei mir – auch wenn wir den physischen Körper trainieren – der geistige, mentale Aspekt im Vordergrund steht.»

Sich selber auf der Spur

Ursula Dorer war früher Leistungssportlerin sowie Sportlehrerin und unterrichtet seit rund zwanzig Jahren Yoga. Sie räumt ein, nicht ganz frei von Ehrgeiz zu sein. Doch dies überträgt sie selten aufs Yoga – falls doch, kommt sie sich auf die Schliche.

«Ich habe eine vierjährige Ausbildung zur Sportlehrerin absolviert und fast zwanzig Jahre an einem Gymnasium unterrichtet. Zudem machte ich Leichtathletik, absolvierte in jungen Jahren Wettkämpfe. Auch zog es mich zum Kunstturnen; doch da war ich bereits zwölf Jahre alt, so dass das Level, das noch zu erreichen war, nicht für den Leistungs- oder Spitzensport reichte. Jahrelang spielte ich Volleyball in der zweiten Liga. Auch habe ich eine Leidenschaft fürs Tanzen.

In all diesen Sport- und Bewegungsformen braucht es Disziplin, um etwas zu lernen, um gewisse Erfahrungen zu ermöglichen. Dabei ge-

langt man in einen Grenzbereich, in dem man auch die Schmerzgrenze abtastet. So kam es vor, dass ich im Kunstturnen Schmerzen in Kauf genommen habe, um eine Position einzunehmen und so viel Perfektion zu erreichen, wie in diesem Moment möglich war. Dazu war Ehrgeiz nötig; es brauchte Disziplin sowie den Willen, ein Ziel zu erreichen, eine Leistung zu erbringen.

Dieser Ehrgeiz schwang auch in der Ausbildung zur Yogalehrerin mit. Ich habe mich seriös, diszipliniert, auf die Sadhana-Woche vorbereitet. Dies führte dazu, dass sich beim intensiven Üben von Schulter- und Kopfstand meine Wirbelsäule verschob. Ich liess sie mir von Fachleuten wieder richten und war danach vorsichtiger.

Eine Weile ging ich ins Asthanga-Yoga. Wohl weil ich ein Bewegungsmensch bin, zog es mich zu dieser sportlichen, strengen Variante, mit den Sprüngen. Eigentlich fühlte ich mich nie ganz wohl. Ich spürte einen Schmerz in der linken Schulter, der bis ins Handgelenk strahlte. Ich hatte mich überanstrengt.

Während des Übens hatte ich dies nicht bemerkt, auch dem Lehrer war es nicht aufgefallen. Durch diese Erfahrung wurde mir bewusst, dass diese Art von Yoga für mich nicht ideal ist.

Manchmal kommt er eben, der Ehrgeiz: die Idee, ein fixes Ziel erreichen zu müssen. Ich habe einen recht robusten Körper, das hat etliche Vorteile. Dies birgt aber die Gefahr, die Grenzen zu sehr auszureizen.

Meistens erkenne ich dies, da ich versuche, auf der Hut zu bleiben und mir auf der Spur zu sein – und so wieder in die Spur zu kommen. Dabei helfen Geduld und Ausdauer sowie Achtsamkeit: indem ich die Ohren für die Signale des Körpers offen habe. Yoga ist für mich eine Lebensschule, weg vom Leistungsdenken, beruhend auf den Yogasutras von Patanjali. Sich nur auf die Asanas zu beschränken, entspricht nicht den Wurzeln des Yogas. Das eigentliche Yoga findet im Alltag, nicht auf der Matte statt.

Menschen, die sportlich unterwegs sind, zeigt der Körper, wenn die Zeit der grossen sportlichen Grenzerfahrungen vorbei ist. Ein zwanzigjähriger Körper verzeiht eher als ein sechzigjähriger Körper. Dies zu erkennen ist, ein Prozess; ein Prozess des Loslassens, der schmerzen kann.



Ursula Dorer © Eggmann-Design

Bei solchen Prozessen bin ich als Yogalehrerin zu einem gewissen Grad beteiligt. Meistens besteht meine Rolle darin, Schülerinnen und Schüler zu bremsen und ihren Fokus auf den Atem und nach innen zu lenken.

Der Atem gibt nützliches Feedback. Fließt er ruhig, erhöht sich die Präsenz in der Stellung. Kann ich sie nur knapp und mit Anstrengung halten, schramme ich am Ziel vorbei. Werde ich mir dessen bewusst, kann ich dies neu justieren.

Dieses Feine, Subtile fasziniert mich an den sanften, meditativen Formen von Yoga. Als ich mit Yoga begann, war ich im achten Monat schwanger. Meine erste Lektion war eine Offenbarung: Obwohl ich mich nur wenig bewegt hatte, spürte ich energetische Effekte, die mir neu waren.

Ob ich an einer Yoga-Olympiade teilnehmen würde? Wäre ich dies vor fünfundvierzig Jahren gefragt worden, hätte ich nicht mal gewusst, dass es Yoga gibt. Keine Ahnung, wie meine Antwort gelautet hätte. In jungen Jahren gefiel es mir, an Wettkämpfen teilzunehmen. Sie haben mich angespornt, beflügelt.

Mit den Jahren habe ich mich vom Kompetitiven wegbewegt. Auch, weil ich es wichtig finde, sich selber liebevoll zu behandeln. Als Spitzensportlerin verträgt sich dieser Anspruch nicht mit ahimsa: Tut man seinem Körper nicht Zwang und Gewalt an, kann man kaum Olympiagold gewinnen.

Zudem sind Spitzensportler in der Hand von Trainern, haben Verträge zu erfüllen, Sponsoren zu befriedigen. Der Druck ist enorm und die Versuchung gross, noch mehr an der Leistungsspirale zu drehen, indem sie zum Beispiel zu Aufputzmitteln greifen. Es besteht die Gefahr, sich ausschliesslich über Leistung zu definieren und sich nur gut zu fühlen, wenn man Erfolg hat. Die innere Erfüllung hängt dann von äusseren Faktoren ab. Das steht im Widerspruch zum Yoga, der ein Weg zu Freiheit ist – zu Glückseligkeit von innen.»

Auf schmalem Grat

Yoga bedarf der Anstrengung, welche individuelle Grenzen achtet und liebevoll erweitert. Dies wusste Stephan Roth zwar schon immer. Trotzdem liess er sich immer wieder von der Gruppendynamik verführen und fing sich schmerzhaftes Nachwehen ein. Wie er sich bis zu einem gewissen Grad davon befreit hat, erzählt er dem Yoga Journal.

«Wenn ich Yoga praktiziere, geht es nicht um Leistung. Jedenfalls nicht um Leistung im Sinne von: schneller, höher, weiter, wie dies an einer Olympiade der Fall wäre. Ich würde eher sagen, ich bemühe mich um Fortschritt. Dabei strenge ich mich an: gebe mir Mühe, ein Asana so präzise und bewusst wie möglich auszuführen.

Diese Anstrengung bezieht sich auch auf ein Resultat – auf ein Resultat im eigenen Range: im Rahmen meiner körperlichen und mentalen Möglichkeiten in exakt diesem Moment. So, dass Atem und Energie fließen. Der Atem signalisiert mir, wie die Anstrengung dosiert ist. Überanstrengung über mich, merke ich dies am lauten, heftigen Atmen.

Zugegeben: ein schmaler Grat. Da kann man abstürzen. Dies geschieht, wenn ich ausschliesslich am Machen bin und vor lauter Machen zu viel mache.

Darum ist das Wahrnehmen und Nachspüren so wertvoll: Mir wird bewusst, wie viel Anstrengung gut ist, bis wo ich mich wohlfühle.

108 Sonnengrüsse: Das wäre ja durchaus eine olympische Disziplin. 108, eine magische Zahl. Das zu erreichen, ist eine Leistung im klassischen, sportlichen Sinn: Ich stecke mir ein Ziel und setze alles daran, dies zu erreichen.

Die 108 Sonnengrüsse, die wir in der Ausbildung hintereinander ausgeführt haben, sind mir nicht nur wegen der magischen Zahl in besonderer Erinnerung. Sondern wegen des hohen Preises, den ich bezahlen musste: mit über längere Zeit starken Schmerzen im rechten Knie. Ich hatte mich vor allem auf die linke Seite konzentriert: Wegen Operationen am Knie und Fussgelenk war ich es gewohnt, besonders darauf zu achten – und habe dabei die rechte Seite missachtet.

Warum? Die Dynamik der grossen Gruppe hat mich zu einem Rhythmus verleitet, der meinem Körper nicht entsprach. Ist man auf ein Ziel fixiert, kommt es zu Verletzungen, weil man die Signale des Körpers überhört. Wohl darum erleiden viele Spitzensportler Verletzungen.

Wenn ich heute für mich den Sonnengruss übe, mache ich einen einzigen Durchgang, jedoch viel langsamer: verweile in den Asanas, mache Atemübungen, spüre nach, beobachte, was in Körper und Kopf abläuft.

Der Sonnengruss in seiner dynamisch-sportlichen Form stammt nicht aus dem ursprünglichen Hatha Yoga. Klar, die Asanas sind vom Yoga übernommen, doch in der aneinandergereihten, raschen Form diente er einst den Ringern, um sich vor dem Kampf aufzuwärmen. Da sind wir wieder im Sportbereich: Es geht allein um den Zweck, wobei der bewusste Fokus auf Jetzt verloren geht.

Ein weiteres Lernfeld war für mich der Kopfstand. In vielen Yogarichtungen ist dies ja das Königsasana, weil das oberste Chakra stimuliert wird. Ich machte ihn so, wie mir dies meine Iyengar-Lehrerin sagte. Drei Minuten lang, wie es von allen verlangt war. Doch danach hatte ich Kopfschmerzen. Ich nahm an, der Grund dafür liege darin, dass ich ihn zu wenig oft praktiziere. Darum übte ich ihn regelmässig – bekam aber noch mehr Kopfschmerzen. Damals hätte mir der Hinweis genützt, dass es sinnvoll ist, dann aus der Haltung rauszukommen, wenn man den Impuls verspürt. Und dass es durchaus angebracht sein kann, so lange eine Variante zu wählen, bis man parat ist. Vielleicht ist man nie so weit. Das ist ebenso in Ordnung.

Später fand ich heraus, dass es für mich besser ist, beim Kopfstand den Druck auf die Stirnplatte zu verlagern. Und vor allem: die Nackenpartie vorher über längere Zeit trainieren und stabilisieren, vorbereiten, aufwärmen.

In diesem Sinn habe ich den Kopfstand auch in Villeret nach und nach aufgebaut. Ich nahm mir vor, so lange auf dem Kopf zu stehen, wie es sich stimmig anfühlte. Dies war eine Viertelstunde lang der Fall.

Dass ich dies so anging, dafür war mir mein Umfeld ein Lehrmeister: Ich erlebte mit, wie sich jemand beim Forcieren des Kopfstandes ernsthafte Nackenprobleme holte. Das wollte ich mir ersparen.

Sich Ziele setzen: Das ist hilfreich, im Yoga ebenso wie im Sport. Wobei die Ziele im Sport recht kurzfristig sind, auf einen Wettkampf hin. Zehn Jahre sind im Sport die Ewigkeit. Diese zehn Jahre habe ich mir zum Ziel gesetzt, um den Lotus zu beherrschen. Auch er ein Schlüsselasana, um an höheren Dimensionen zu schnuppern, weil er für Pranayama und Meditation eine gute Ausgangsposition schafft.

Diese zehn Jahre sind vorbei – mein Ziel habe ich nicht erreicht. Es soll keine Ausrede sein, trotzdem: Das Leben kam dazwischen, so dass ich nicht die volle Energie in dieses Ziel investieren konnte. In diesen zehn Jahren hatte ich eine Trennung zu verkraften, lernte eine andere Frau kennen, wurde Vater. Zudem erlitt ich eine Hirnblutung, die mich zur beruflichen Neuorientierung führte.



Stephan Roth

Doch abgesehen davon: Unterwegs merkte ich, dass mein Körper nicht bereit ist. Dies führte mich zu einem weiteren Schritt: das Ziel loslassen. Und das machen, was möglich ist: mit der Variante zufrieden sein, an der meine Knie- und Fussgelenke Freude haben und die energetisch fast genauso förderlich ist. Nicht umsonst bietet Yoga eine so reichhaltige Palette.

Trotzdem will ich es mir in dieser Position nicht gemütlich machen. Vielleicht geht der Lotussitz plötzlich – dann, wenn ich nicht damit rechne.

Offen zu sein, dazu ermuntere ich auch meine Schülerinnen und Schüler. Achtsam sein, mit Bedacht und Bewusstsein üben. Etliche suchen das Workout, den sportlichen Kick: sich bewegen, den Kreislauf animieren, viel schwitzen, so richtig müde werden, sich auspowern.

Das finden sie in meinem Unterricht nicht. Anstrengung, das schon, aber auf andere Art: mit intensiven energetischen Übungen, zum Beispiel aus dem Kundalini-Yoga. Darum sehe ich einige einmal beim Schnuppern – und nie wieder. Das finde ich zwar schade, bin aber nicht bereit, ein Fitnessprogramm zu bieten und von dem abzuweichen, was für mich die Essenz von Yoga ist. Obwohl ich das Geld gut gebrauchen könnte: Dafür ist mir Yoga zu schade.»

Als Vorbild unterwegs

Seit Yoga weltweit ein Boom geworden ist, nehmen auch Verletzungen zu. Umso wichtiger ist

es, als Yogalehrin immer wieder und regelmäßig darauf hinzuweisen, dass die Teilnehmenden gut auf sich achten und sich in Geduld üben, sich den Asanas Schritt für Schritt annähern sollen. Als Yogalehrer ist man dabei selber ein Vorbild. Tendiert man selber zum Ehrgeiz, übernimmt dies die Gruppe sofort. Deshalb ist es wertvoll, sich zu überlegen, welchen Bezug man zu Leistung und Ehrgeiz hat.

Es lauert zudem die Gefahr, sich zu sehr den Ansprüchen von Schüler*innen zu beugen: der Gruppe das zu geben, was sie wünscht: die Herausforderung, die Grenzerfahrung. Auch auf die Gefahr hin, dass Leute abspringen, ist es doch ratsam, einen sorgsam Aufbau von schwierigen Asanas sicherzustellen.

Natürlich tragen die Teilnehmenden die Verantwortung für sich selber. Der eine und andere gezielte liebevolle Hinweis, kann jedoch Gold wert sein – noch wertvoller als Olympiagold.

Fernziel olympische Spiele

Yoga soll eine olympische Disziplin werden. Das fordern das indische Ministerium für Sport und jenes für traditionelle Heilmethoden. Als ersten Schritt haben sie einen entsprechenden Sportverband gegründet: die Yogasana Sport Federation of India, die Nysfi. Experten der Nysfi haben ein erstes ausführliches Reglement ausgearbeitet, das eine detaillierte Liste der geforderten und freiwilligen Übungen beinhaltet. Rund fünfzig Medaillen sollen in diversen Kategorien verteilt werden: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Frauen und Männer. Es soll sowohl Einzel- als auch Gruppenwettbewerbe geben; dies in artistischem und rhythmischem Yoga.

Wie dies bewertet wird? Allenfalls nach Punkten sowie nach Pflicht und Kür. Damit lanciert Indien Yoga als kompetitiven Sport. Der Hintergrund: Yoga soll so bekannt werden wie Fussball – und ebenfalls olympisch. Yoga hat in Indien grosse Bedeutung. So präsentierte sich der 71-jährige Premierminister Narendra Modi an einem Weltyogatag vor laufenden Kameras in einigen Asanas.

Trotz diesem ehrgeizigen Push aus Indien: Falls Yoga je olympisch wird, dauert es noch etwas – müssen doch auch andere Länder entsprechende Voraussetzungen schaffen.