

Deutsches Yoga-Forum

4/2021

TITELTHEMA

Yoga in der
digitalen
Welt



WEITERE THEMEN

Patañjali und Buddha – ein Vergleich

Mudrā und bandha

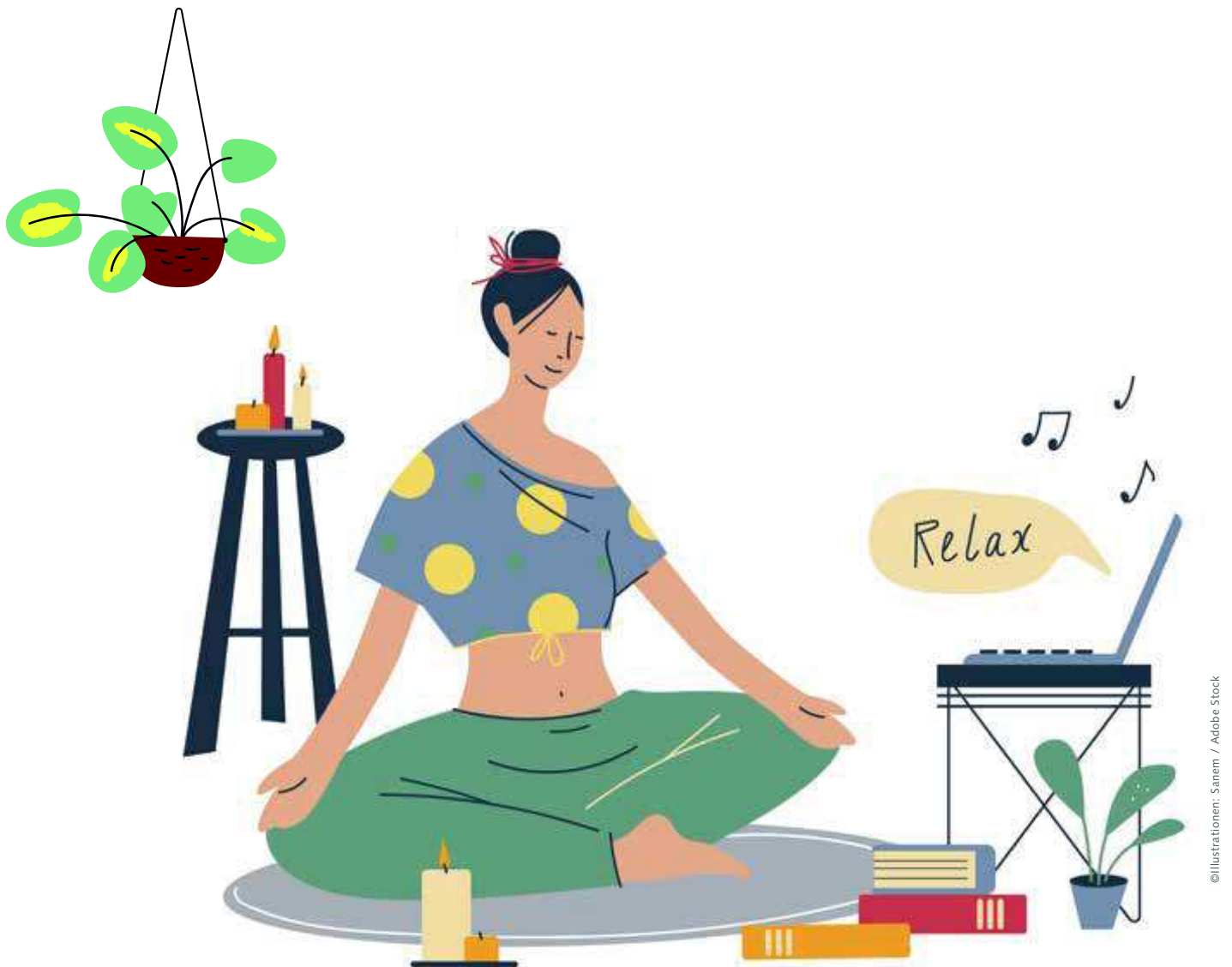
Bhagavadgītā und das Handeln in Verbundenheit

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.

Inhalt

- 4 **Spektrum**
- 6 **Rezensionen**
- TITELTHEMA
-
- 8 **SOCIAL MEDIA-MARKETING**
Ist Corona das Ende und der Start einer erfolgreichen Selbstständigkeit als YogalehrerIn?
 Silja Silbuch
- 11 **VERBANDSARBEIT**
Wie die Geschäftsstelle die Digitalisierung erlebt
 Friederike von Schwanenflug
- 14 **LIVE-STREAMING**
Yoga anders, »online live«
 Frauke Schütte
- 18 **BDY-MEET UP**
Resonanzböden der Begeisterung
 Eva Keller
- LEHRE
-
- 20 **YOGA UND DIE »GÖTTLICHE KOMÖDIE« DES LEBENS**
Über die Kunst der Mühelosigkeit von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe
 Dr. Suzanne Josek
- 26 **MEDITATION**
Patañjali und Buddha – ein Vergleich
 Minka Hauschild
- 30 **KÖRPERTEIL – METAPHER – LEIBESINSEL**
Eine Orientierungshilfe durch den Irrgarten des Herzens – Teil II
 Annette Blühdorn
- 36 **DIE HATHA-YOGA-PRADĪPIKĀ – TEIL V**
Mudrā und bandha
 Dr. Wiebke Mohme
- 40 **ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGS-WELT – TEIL XXVI**
Traumata brauchen Ausdruck
 Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube
- 44 **DAS LEBEN ALS YOGA**
Bhagavadgītā und das Handeln in Verbundenheit
 Osman Yoncaova
- SZENE
-
- 48 **YOGA FÜR DIE SINNE**
Āsana und Meditation an besonderen Orten in der Natur
 Marion Hermann
- 50 **YOGA INTERNATIONAL**
Yoga in Moskau Teil I
 Mathias Tietke
- 52 **SPÜRMARKER, AUTONOMES NERVENSYSTEM UND TRAUMASENSIBLER YOGA**
Neue Impulse für körperzentrierte Ansätze in der Psychotherapie
 Angela Dunemann, Dr. Sabine Nunius
- SERVICE
-
- 56 **FACHKREIS SCHULEN UND AUSBILDUNG**
Neue Rahmenrichtlinien für die BDY-Yoga-Lehrausbildungen
 Interview mit Veronika Karl
- 58 **GEPLANTE ALTERSVORSORGE PFLICHT FÜR SELBSTSTÄNDIGE**
Die Konsequenzen für TrainerInnen, BeraterInnen und Coaches
 Edit Frater
- 62 **Veranstaltungskalender**
- 66 **Glückwünsche**
- 67 **Arbeitskreise**
- 70 **Impressum**



LIVE-STREAMING

Yoga anders, »online live«

Aufgrund der Situation von Social Distancing ist eine neue Formulierung für etwas entstanden, was zuvor selbstverständlich war: Yoga in Präsenz. Darauf mussten wir Yogalehrende und alle Praktizierenden lange verzichten: Uns waren die »Hände gebunden« bei dem, was angeboten und angewandt werden konnte. Yoga online zu unterrichten öffnete eine neue Tür und bot eine Alternative.

Text: Frauke Schütte

direkten Kontakt im Yoga-Studio vor Ort. Mir fehlen die Berührung, die Gespräche und auch ganz banal die Korrektur meiner Yoga-Haltungen.»

So wie Isabelle aus ihrer Sicht schreibt, geht es mir auch: die positive Erfahrung, dass sich ein starkes Wir-Gefühl aufbaut; offensichtlich für beide Seiten – LehrerIn sowie SchülerInnen. Ich denke, wenn wir diesen Spirit nicht empfinden, wäre...

A. ich nicht lange dageblieben und
B. dieses Format, das als notdürftiges Experiment startete, bald im Sande verlaufen.

Wichtige Elemente wie vor allem die Resonanz und Rückmeldungen, Hands-on, gemeinsames Chanten und Erleben eines sich aufbauenden Raumes aus der Situation, Aspekte also, die (meinen) Yoga-Unterricht ausmachen, finden dabei nicht den üblichen Platz, was mich immer wieder auch mal herausfordert.

Der sensibelste Moment ist, nachdem wir uns alle innerhalb eines Meeting zuschalten und ein wenig miteinander geplaudert haben, wenn alle ihre Mikros ausschalten: Ich nenne es lieber in den Psssst-Modus zu wechseln: das hat mehr etwas mit Innenkehr, Stille und einem In-sich-Hineinhorchen zu tun als mit sich stumm zu schalten. Drum ist es mir sehr wichtig, mit jeder/jedem zu Beginn zumindest kurz gesprochen zu haben, ihre/seine Stimme gehört zu haben, um eine Verbindung aufzubauen.

Setting und Technik

Das erste Ausprobieren mit einer befreundeten Kollegin im Zoom-Meeting war aufregend. Wo im Raum, mit wieviel Abstand zur Yoga-Matte sollte der Laptop beziehungsweise die externe Kamera platziert sein, damit das ausgehende Bild der Aktivitäten und āsana umfänglich ist? Eine externe Kamera mit besserer Qualität war eine gute Investition für eine frische, klare ungepixelte Bildqualität, die durch weitere Lichtquellen, Softboxen, noch aufgewertet wird.

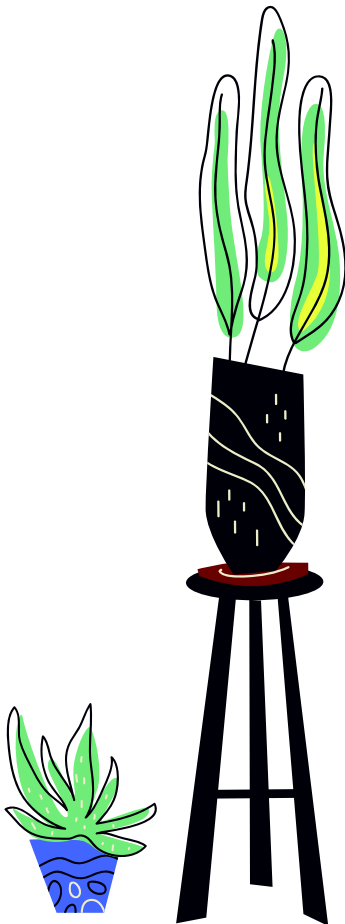
Super wichtig, um gut und entspannt folgen zu können, ist, dass man stets und in alle Bewegungsrichtungen gut zu hören ist und die Stimme mit hoher Klang-Qualität den Unterricht begleitet. In ein kleines Rhode-Mikrofon habe ich investiert, das gut am Reverse angesteckt werden kann und unabhängig vom Endgerät via Bluetooth zu handhaben ist.

Eine stabile Internet-Verbindung im Yoga-Raum ist unerlässlich. Um gut mit der Technik, auch bei unterschiedlichen Geräten, zurechtzukommen, haben wir uns immer wieder untereinander unterstützt. Zudem gebe ich bei Neuansmeldungen auch Folgendes an Infos zum Technischen im Umgang mit »Zoom« heraus:

Wenn Du Dich in das Yoga-Meeting einwählst, achte bitte darauf, dass Du die Option »über Computer-Audio einwählen« nimmst und teste gerne vorher Dein Mikrofon. Am besten aktiviere auch das Video, damit wir uns zu Beginn sehen können.

Details:

- Schau, dass Du ein stabiles W-Lan an dem Ort hast, wo Du die Yoga-Stunde praktizierst, und dass Dein Gerät am Strom angeschlossen ist.
- Circa zehn Minuten vor Beginn klicke auf den Anmelde-link des entsprechenden Kurses in Deiner E-Mail-Bestätigung.
- Trete dem Meeting mit eingeschaltetem Lautsprecher, Mikrofon und Kamera bei.
- Bereite vorab auch schon Deine Yoga-Matte mit eventuell zusätzlichen »Dingen« wie Meditationskissen, Klötzen, Gurt, Bolster, Wasserflasche und etwas Platz drum herum vor.
- Platziere Deinen Bildschirm (Laptop oder Handy) so, dass Du mich gut sehen kannst.
- Um mich im Vollbild auf dem Bildschirm zu haben, gehe über Ansicht auf Sprecheransicht und fixiere mein Bild mit einem Doppelklick.
- Sorge für eine ruhige Umgebung, in der Du nicht gestört wirst.



Hier berichte ich aus meinen gesammelten Erfahrungen und lasse einige Stimmen meiner SchülerInnen einfließen, die ich gebeten habe, ihren Umgang und die Einstellung zu Yoga online live als »User« zu teilen.

Isabelle aus Stuttgart: »Nachdem ein schnelles Ende der Pandemie nicht abzusehen war, habe ich mich auf das Experiment Online-Yoga doch eingelassen. Ich muss zugeben, dass ich überrascht war, wie gut es funktioniert. Wie stark trotz der »Entfernung« das Gefühl der Gemeinschaft dennoch bestehen blieb. Nichts desto trotz ist online für mich keine langfristige Alternative zum persönlichen und

Unterstützung durch Struktur

Thomas aus Oldenburg: »Ich hätte nie gedacht, dass Online-Yoga in meinem Leben einmal einen so großen Platz einnehmen würde. Im März 2020 tauchte das Corona-Virus auf und alles wurde anders. Plötzlich waren wir auf null gestellt. Keine Kontakte, Reisen, kein Austausch oder Begegnungen, sondern Homeoffice und Isolation. Meine YogalehrerInnen waren jetzt alleine im Studio und wir waren jede/r für sich alleine. Was für eine Chance für mich! Yoga so oft ich will – und ich muss nicht aus dem Haus! Die Yoga-Stunden (vier- bis fünfmal pro Woche) haben mir geholfen meinen Alltag zu strukturieren und mich mental in der Balance zu halten. Nicht zu vergessen der körperliche Effekt. Das viele Sitzen habe ich so einigermaßen gut überstanden. Insgesamt sehe ich Online-Yoga als große Chance für die Yoga-Community noch mehr Menschen zum Yoga zu bringen, noch mehr zu praktizieren und neue Räume zu erschließen.«

Thomas beschreibt die Unterstützung durch Struktur. Für viele war es enorm wichtig, eine feste Verabredung zum Yoga zu haben, was sicher ein Anreiz ist und auch einen großen Unterschied dazu ausmacht, mit einem gestreamten Video zu praktizieren. Und doch mache ich von jeder Yoga-Stunde auch einen Mitschnitt; falls der Termin für fest Angemeldete mal nicht wahrgenommen werden kann, bleibt der Zugang, die Yoga-Stunde zeitversetzt nachzuholen. Es gibt sogar in meinem Umfeld SchülerInnen, die bei dem Live-Termin nicht können, ein Modul aber buchen um das jeweils aktuelle Video unter meiner Anleitung individuell zu nutzen.

Achtsamkeit und Eigenverantwortung

Neben den Infos zum Technischen sensibilisiere ich des Weiteren auch für Sorgsamkeit und Eigenverantwortung. Für dieses gesonderte Format, um in besonderen Zeiten am Yoga-Unterricht teilzunehmen, bedarf es ein hohes Maß an Achtsamkeit und Eigenverantwortung im Umgang mit dem eigenen Körper, Grenzen oder Einschränkungen.

Ilka aus Krefeld: »Durch Corona hat sich für mich die Gelegenheit ergeben, an Unterrichten und Workshops von Lehrerinnen und Lehrern teilzunehmen, die ich sonst aufgrund von Zeit und Entfernung niemals hätte machen können. So habe ich tolle Momente erlebt und neue Erfahrungen machen können. Auch das Praktizieren bei mir zuhause, ganz allein, hat mir sehr gutgetan und ich hatte das Gefühl auch online Verbindung spüren zu können. Ich freue mich unglaublich, wenn wieder Präsenz möglich ist und wir wieder zusammen auf die Matte kommen. Dennoch möchte ich auch die Online-Erfahrungen nicht missen und finde, dass es eine tolle Erweiterung oder Ergänzung darstellt.«

Stimmen wie diese von Ilka bestärkten mich darin, nun seit mehr als einem Jahr Yoga-Angebote online live parallel zu Präsenz-Tätigkeiten (im Rahmen der Möglichkeiten) anzubieten und auszubauen. Nach dem Schneeball-Prinzip baut sich eine ganz neue Klientel für dieses Format auf; Praktizierende nehmen Freundinnen, Freunde oder NachbarInnen mit an Bord, Familienmitglieder nutzen die Chance, Yoga zu entdecken.

Fiona aus Aachen: »Für mich hat Online-Yoga im letzten Jahr die Möglichkeit geboten, gerade in einsamen Zeiten das schöne Gefühl des gemeinsamen Praktizierens zuhause zu erfahren und so gestärkt durch den neuen Alltag zugehen. Online-Yoga, das ist die Chance an hochwertigen Yoga-Stunden teilzunehmen, egal wo ich lebe. Geographische Entfernung ist keine Begrenzung mehr. Wir sind näher zusammengerückt. Ich konnte mich mit FreundInnen von weiter weg zum gemeinsamen Yoga verabreden – online. Oft haben wir danach noch einen Zoom Call angehängt, so als ob man im Studio noch kurz quatscht.«

Dieses Format bietet eine Alternative und stellt sozusagen eine Überbrückung dar, bis wir zu einer Normalität zurückfinden: lieber doch Yoga im Leben beibehalten,

wenn auch mit Vermiss-Elementen, als diese Bereicherung für Körper, Seele und Geist längerfristig auszusetzen.

Neue Chancen für die SchülerInnen

Sylke aus Düsseldorf: »Für mich persönlich ist ein Termin in einer Gruppe grundsätzlich verbindlicher als sich selbst vorzunehmen abends Yoga zu machen. Der Termin und die Freude auf das gemeinschaftliche Praktizieren machen da für mich den Unterschied. Die Übungen selbst fand ich sehr hilfreich, da sie die im Homeoffice noch mehr zu Tage tretenden üblichen »Engpässe« und Verspannungen adressierten (zum Beispiel in Becken, Rücken, Schultern) und auflösten beziehungsweise Weite schufen. Verspannungen haben sich regelmäßig in Luft aufgelöst. Außerdem konnte ich super den Tag hinter mir lassen. Ebenso kann man über online auch teilnehmen, wenn man selbst einmal nicht physisch in Düsseldorf ist (zum Beispiel im Urlaub oder auf Dienstreise) und hat so eine regelmäßige Praxis.«

Aus den Feedbacks ist herauszulesen, dass einige Menschen durch Online-Live-Klassen sogar neue Chancen nutzen, Yoga-Stunden – oder Workshops – zu besuchen, da in ihrer Umgebung wenig angeboten wird.

Uta aus dem Sauerland: »Selber lebe ich in dem wunderschönen Sauerland und hatte mir in der Vergangenheit ab und zu den Luxus gegönnt, zu einem ihrer Workshops bevorzugt am Wochenende nach Düsseldorf zu fahren. Umso mehr habe ich mich riesig über Fraukes Online-Angebote gefreut. Ohne Anreise kann ich in meiner Umgebung mit meinen mir vertrauten Hilfsmitteln (Matte, Klötze, Kissen, Decke et cetera) praktizieren, was für mich auch noch mal eine besondere Qualität hat. Sicherlich ist ein Präsenzkurs etwas anderes, aber die Online-Variante hat mich in den Genuss versetzt, an meinem Lieblings-Yoga-Kurs teilzunehmen, der aufgrund der räumlichen Distanz so nicht für mich machbar gewesen wären. Danke liebe Frauke.«

Uta thematisiert einen Vorzug des Für-Sich-Praktizierens, also mit Anleitung eine Selfpraxis daheim zu kultivieren, was im nächsten Schritt auch ein bereicherndes Ritual eröffnen kann, für sich selbst/aus sich selbst heraus immer öfter den Weg auf die Yoga-Matte zu finden. Letztlich leben wir Yogalehrende ja davon, dass unsere SchülerInnen zu uns in den Unterricht kommen. Was aber für ein Zugewinn, wenn durch unsere Impulse und Motivation bei ihnen Yoga in Eigenanwendung und Selbstzuwendung zu einem festen Bestandteil ihres Lebens wird.

Ablauf und Dynamik einer Yoga-Online-Live-Stunde

Bei der Auswahl der Elemente und āsana, die ich im Online-Yoga-Unterricht einbeziehe, achte ich sehr darauf, dass sie nicht zu komplex sind beziehungsweise misszuverstehen. Ich unterrichte langsamer als in Präsenz, bringe nicht zu viel unter und erkläre immer mal wieder auch Basics, wobei ich stets schaue, dass die Umsetzung bei einer Demonstration gut auf dem Bildschirm nachzuvollziehen und sichtbar ist; also dass ich mich so zur Kamera platziere, dass Details sichtbar werden. Mit Praktizierenden, die neu dazu kommen, telefoniere ich, um abzuklären, ob sie eventuell körperliche Einschränkungen haben. Wo immer es geht, biete ich mehrere Varianten an, aus denen wie am Buffet ausgewählt werden kann. Dadurch, dass es keine nebenan auf der Yoga-Matte Praktizierenden daheim im Wohnzimmer gibt, kann man viel besser bei sich bleiben und entsprechend der eigenen Form und tagesformabhängig üben.

Mit zu dynamischen Sequenzen halte ich mich zurück. Ein Power-Yoga-Paket mit vier Einheiten brachte mir nach der ersten Stunde schon die Erkenntnis, dass mir dabei sichtlich fehlt, mich auf die Gruppen-Dynamik beziehen zu können, um darüber den »Puls« zu erkennen, der in Präsenz-Stunden dieses Stils entscheidend die Richtung der aufbauenden Intensität bestimmt.

Toll funktionieren hingegen Yin-Yoga-Stunden, bei denen Langsamkeit und »weniger ist mehr« gut zum Online-Format passen. Die Anwendung von Bolstern und Kissen scheint psychologisch eine Tür zu öffnen, Geborgenheit erleben zu dürfen und Entspannung zuzulassen. Um auch Interessierten, die kein Bolster haben, zu ermöglichen, dabei zu sein, liefere ich ein DIY-Video zum Erstellen eines solchen mit vorhandenen Materialien zu Hause.

Während des Online-Unterrichtens spreche ich die Einladung für eine menschliche Handlungsebene immer wieder aus: Uns selbst dort abzuholen, wo wir gerade – hier jetzt (atha yoga) – stehen, mit der Ist-Situation, der körperlichen Verfassung des Moments, annehmend wie wir sind und was wir gerade benötigen. Damit das darüber hinaus im Alltag und bei all unserem Handeln gelingt, kann es jederzeit auf der Yoga-Matte eingeübt und kultiviert werden.

Sogar ein Berührungsworkshop war wunderbar umsetzbar, bei dem sich Menschen zu zweit angemeldet haben. Dabei leitete ich im wechselseitigen Geben und Nehmen des Massage-Austausches simple Techniken aus dem Thai-Yoga an, die ohne Vorkenntnisse umgesetzt werden konnten. Vorab demonstriere ich die Massage-Sequenz einmal für alle, um Schritt für Schritt zu vermitteln, was wichtig ist im Hinblick darauf, Berührungen zu (ver-)schenken: dabei konnte sich während des Austausches aus inneren Einstimmungs- und Herzhaltungsweisen und sehr vielen Berührungen eine natürliche, zugewandte Zwischenmenschlichkeit und ein Band der Verbundenheit entwickeln. Dieser Workshop war während des Lockdowns und fehlender Kontakte und Umarmungen sehr bereichernd.

Ich wünsche uns allen, zukünftig selbstbestimmt und frei wählbar zu entscheiden, ob wir neben Yoga in Präsenz des Weiteren Online-Angebote platzieren und nutzen wollen.

FRAUKE SCHÜTTE

»mundo om: Yoga, Begegnung & Freie Rede«, Yogalehrerin BDY/EYU, Fastenleiterin (dfa) und Freie Rednerin (IHK). Frauke verwirklicht ihre Visionen im Weitergeben von Yoga, Optimismus, Lebendigkeit und Stille. Zu den Themen bewusste Lebensweise, Yoga lehren, Āsana-Detailarbeit, Sequencing, das Herz einer Yoga-Stunde und Mantra-Rezitationen lehrt sie in den vierjährigen Yoga-Lehrerbildungen des »Yogaforums« sowie in Weiterbildungen für Yogalehrende. Um das eigene Unterrichten lebendig zu halten, erweiterte sie über Vertiefungen im Power-Yoga, Anusara-Yoga sowie Weiterbildungen/Yin-Yoga/Thai-Yoga-Massage, prānāyāma und Meditation bei Dr. Shrikrishna ihr Verständnis und Wissen. Um wertvolle Ereignisse individuell-zeremoniell zu gestalten und zu feiern, werden Menschen durch die Freie Rede von Frauke innerhalb von Anlässen wie Hochzeiten/Freie Trauungen, Trauer-Anlässe und Kind(er)-Willkommens-Feste kraftvoll-unterstützend begleitet.
www.mundo-om.de