

# Keine Angst vor Yoga

*Yoga soll gesund, fit und glücklich machen. Aber es gibt auch Kritiker, die vor möglichen Verletzungen warnen. Gesund in Tirol hat nachgefragt.*

„Es ist absolut  
notwendig,  
klassische  
Yogaübungen  
unserem heutigen  
Lebensstil  
anzupassen.“

HELENE KRAINER  
Yogalehrerin



**A**ls Anfang 2012 in der „New York Times“ ein Artikel mit dem Titel „How Yoga Can Wreck Your Body“ erschien, ging ein Raunen durch die Yogawelt. Bis dahin war die uralte indische Lehre als Gesund-, Fit- und Glücksmacher gefeiert worden und hatte in Amerika und Europa vor allem in den letzten zehn Jahren große Popularität erlangt. Die möglichen Yoga-Verletzungen, die der amerikanische Wissenschaftsjournalist William J. Broad in seinem Artikel aufzählte, ließen die Yogis und Yoginis weltweit erschauern: Er sprach von Bandscheibenproblemen, Nackenverletzungen und sogar Schlaganfällen, die er bei engagierten Yogapraktizierenden beobachtet habe. Es folgten ein weltweites Medienecho und erbitterte Diskussionen, ob Yoga nun gesund oder gefährlich sei.

Für Helene Krainer, Yogalehrerin in Innsbruck und Umgebung, war diese „Entzauberung“ zu erwarten: „Yoga wurde in den letzten Jahren so gehypt, dass es früher oder später zu dieser Diskussion kommen musste. Der Artikel in der ‚New York Times‘ war allerdings sehr sensationsgierig. Die erwähnten Verletzungen sind bei extremen Asanas (Körperpositionen, Anm.) entstanden, die von Menschen mit gesundheitlichen Schwachstellen ausgeführt wurden.“ Für die 28-jährige Steirerin ist Yoga nach wie vor ein ideales Training für Körper, Atem und Geist. Helene Krainer sagt: „Damit man das Beste aus der Yogapraxis herausholen kann, müssen zwei Faktoren zusammenspielen: Der Lehrer muss kompetent sein und der Schüler bewusst und behutsam mit seinem Körper umgehen. Dann sollten auch keine Verletzungen passieren.“

### Behutsamer Einstieg

Idealerweise hilft Yoga dabei, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und vernachlässigte Muskeln zu stärken. Studien haben auch gezeigt, dass die Atemübungen (Pranayama), die im Yoga praktiziert werden, den Blutdruck und auch den Stoffwechsel regulieren können. Damit man all diese positiven Effekte erleben kann, muss man allerdings den richtigen Einstieg finden. „Man sollte sich vorab im Yogastudio erkundigen und immer mit der einfachsten Stunde beginnen“, empfiehlt Helene Krainer. „Viele Menschen kommen bereits mit körperlichen Einschränkungen auf die Yogamatte, da ist es besonders wichtig, sanft zu beginnen. Der erste Schritt ist, den Lehrer oder die Lehrerin vorab über chronische und akute Beschwerden des Bewegungsapparats und Verletzungen zu informieren. Das Gleiche gilt für Operationen, psychische Krankheiten und

## Yogastile

**Anusara-Yoga** verspricht eine „dem Herzen folgende“ Yoga-Praxis, die den Körper in seine ideale Haltung bringt und dabei den Energiefluss verbessert.

**Ashtanga-Yoga** ist eine sehr fordernde Art des Yoga, die in vorgegebenen „Serien“ praktiziert wird.

**Bikram-Yoga** bezeichnet das Üben einer fixen Abfolge von 26 Körperpositionen in einem geheizten Raum (35 bis 40 Grad).

**Hatha-Yoga** ist ein Überbegriff für alle Arten von körperbezogenem Yoga. Wenn Kurse als „Hatha-Yoga“ bezeichnet werden, kombinieren sie meist mehrere Yoga-Traditionen.

**Iyengar-Yoga** ist ein sehr detailorientierter Yogastil, der mit Hilfsmitteln arbeitet und Schüler in kleinen Schritten in die exakte Position bringt.

**Kundalini-Yoga** konzentriert sich auf die Chakren im menschlichen Körper und arbeitet mit intensiven Atemübungen.

**Vinyasa-Yoga** bezeichnet eine dynamische Form des Yoga, bei der man einzelne Übungen fließend verbindet.

## Zur Person

**Helene Krainer** ist Yogalehrerin in verschiedenen Studios und Einrichtungen in Innsbruck, Neustift und Seefeld. Außerdem leitet sie internationale Yogaausbildungen. Infos und Stundenplan: [www.alpine-yoga.at](http://www.alpine-yoga.at)



„Anfänger tun sich oft schwer, das Ziehen bei einer Dehnung von ‚echten‘ Schmerzen zu unterscheiden.“

**HELENE KRAINER**  
Yogalehrerin

andere gesundheitliche Bedenken.“

Außerdem sollte man sich als Yoga-Neuling die Frage stellen: Was will ich erreichen? Je nachdem, ob das Bedürfnis nach Entspannung, mehr Kraft, weniger Rückenschmerzen oder Burnout-Prophylaxe besteht, sollte man den richtigen Mix aus Meditation, körperlicher Praxis und Atemübungen finden.

## Dehnung oder Schmerz

Für den Yogalehrer bzw. die Yogalehrerin besteht die Kunst dann darin, die Schüler zwar körperlich zu fordern, aber nicht über die eigenen Grenzen hinauszuführen. „Anfänger tun sich oft schwer, das Ziehen bei einer Muskeldehnung von ‚echten‘ Schmerzen zu unterscheiden. Bei einem dumpfen oder spitzen Schmerz sollte man sofort aus der Yogaposition herauskommen“, erklärt Helene Krainer. Wichtig sei es auch, den Praktizierenden klarzumachen, dass Yoga kein Wettkampf ist und man nicht zwingend das können muss, was der Nachbar auf der Matte neben einem macht. Das ist für viele oft leichter gesagt als getan. Krainer: „Ein guter Lehrer zeigt mehrere Varianten einer Übung vor und gibt jedem Einzelnen die Freiheit, sein Leistungsniveau zu wählen.“ Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte und Decken helfen Einsteigern und weniger beweglichen Menschen dabei, sich langsam und ohne Verletzungsrisiko vorzutasten. So bekommen auch Anfänger nicht das

Gefühl, nicht „gut genug“ zu sein, wenn sie etwa bei der Vorwärtsbeuge mit ihren Fingern nicht den Boden berühren können.

## Kein Wettbewerb

Immer wieder werden auch Stimmen laut, dass es die „Verwestlichung“ und „Versportlichung“ von Yoga sei, die die Verletzungsgefahr steigern lasse. Während Yoga in Indien als ganzheitlicher Lebensstil praktiziert wird, sehen viele Europäer und Amerikaner eine Yogastunde als reines Workout, in der das Motto gilt: je akrobatischer und extremer, desto besser.

Helene Krainer plädiert für einen gesunden Mix aus Alt und Neu: „Es gibt viele verschiedene Yogaphilosophien und jede hat ihre eigene Herangehensweise. Aber nicht jede Modernisierung ist schlecht. Es ist absolut notwendig, klassische Yogaübungen unserem heutigen Lebensstil anzupassen. Viele von uns sitzen täglich stundenlang, was zu einer massiven Verkürzung der Muskulatur führt. Traditionelle Yogapositionen können für uns daher mitunter bedenklich werden. Ein moderner Yogalehrer hat tiefen Respekt vor den alten Yogatraditionen und achtet demütig alle Yogaliniien, die von großen Meistern entwickelt wurden, weiß aber auch über die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse Bescheid. Diese Kombination ist essenziell, um Yoga ‚gesund‘ weitergeben zu können.“