

## Artikel zum Thema Yoga

### Der Wert von Yoga - Yoga ist auch in unserer Gesellschaft angekommen!

Der 21.Juni ist zum internationalen Yoga-Tag erklärt worden. Warum das? Nun, Yoga ist in der heutigen Zeit und der modernen Gesellschaft angekommen! Weiteres können Sie in der Pressemitteilung zu diesem Thema lesen.

Ich möchte diesen Tag dafür nutzen, meine Sicht und meine positiven persönlichen wie auch therapeutischen Erfahrungen für sie etwas aufzuarbeiten.

#### Die verwirrende? Vielfalt des Yoga-Angebotes... Wer passt zu mir????

Es gibt eine unglaubliche Vielzahl unterschiedlicher Yogastile / Richtungen / Schulen. Das ist natürlich erst mal verwirrend wenn man sich auf die Suche nach dem passenden LehrerIn macht! Ich sehe es so: Es gibt genauso viele Yogastile wie es Yogalehrer gibt! - Warum das? Nun, ganz einfach: auch wenn jeder Yogalehrer/Therapeut eine Yogaausbildung in einer bestimmten Yogaschule gemacht hat, die meist einer bestimmten Tradition angehört - so werden Sie dennoch immer von einem sehr persönlichen und individuellen Yogalehrer/ Therapeuten begleitet / therapiert / unterrichtet werden. Jeder Yogalehrer setzt auf seine ganz persönlichen Erfahrungen sowie sein berufliches Wissen auf. Er wird dies immer mit seiner Yogaausbildung verbinden – und all den folgenden Weiterbildungen, den folgenden eigenen Erfahrungen die er noch auf seinem eigenen (Yoga-)Weg machen wird. **Sie begegnen also immer dem Menschen im Lehrer** der dann zu Ihnen passt - oder eben auch nicht. Das ist auch gut so. Denn jeder Mensch hat einen anderen Zugang zu sich selbst und seinem eigenen Weg. Nicht jeder Schlüssel passt in jedes Schloss! Manchmal müssen wir Umwege gehen, zum Beispiel über einen erfolgsorientierten „Hatha-Yoga-Stil“, wo wir unser schickes „Yoga-Outfit“ und unsere körperliche Möglichkeiten ausleben möchten. Vielleicht aber erhaschen wir auch dort schon einen kleinen Ausblick auf die tieferen ursprünglichen Ebenen des Yoga? Schade finde ich nur, wenn wir erst über Verletzungen und damit über „Duhka“ = Leiden Zugang zu den spirituellen Ebenen des Yogas erhalten können.

Deshalb war mein Anspruch an meine Yogaausbildung immer, konsequent das Wissen unserer wunderbaren westlichen Wissenschaften zu integrieren – hatte ich mir doch als berufliches Lebensziel zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen aus ihrem körperlichen Leiden heraus zu helfen! Das ist oft aber entweder nicht das wesentliche Ziel aller Lehrer und Lehrrichtungen oder es ist oft Unwissenheit und Glaube an alte Traditionen, die nicht hinterfragt werden wollen. Das kann ggf. schädigende Auswirkungen auf der körperlichen Ebene haben! – Ich lehre z.B. weder den „Flug“ noch den „Kopfstand“ weil ich weiß, dass diese Asanas viel zu große Belastungen und damit Risiken für den Übenden bergen! Da verzichte ich lieber auf sämtliche eventuellen „Erleuchtungen“ zugunsten der Gesundheit meines Schülers!

**Vini-Yoga** hat mich vom ersten Moment an zutiefst überzeugt, weil in dieser Tradition die Offenheit für Neues und die Weiterentwicklung im Vordergrund standen. Offener Wissensaustausch und rege Diskussionen zum Wohle unserer „SchülerInnen“ und PatientenInnen war Grundvoraussetzung! Und: ein Lehrer lernt vom Schüler genauso wie umgekehrt!

An dieser Stelle möchte ich die Möglichkeit nutzen, mich nochmal bei meinen wunderbaren Lehrern zu bedanken: **Uwe Bräutigam** und **Michaela Kehrle**, wie auch allen weiteren, aber auch meinen „Mitschülern“. Es war die lehrreichste Zeit meines Lebens! Nicht immer einfach – nein, überhaupt nicht! – es gab viele „Duhkas“ zu überwinden, dennoch!

Heute bin ich all meinen anderen wunderbaren anderen LehrernInnen zu tiefen Dank verpflichtet – **meinen Patienten und Yogaschülern!** Durch den offenen „Vertrauensraum“ den wir miteinander betreten, den ich bei Ihnen / Dir betreten darf, habe ich die großartigen Möglichkeit mit zu wachsen und zu lernen, danke!

Ich sehe in Ihre / Deine Augen und erfahre mich selbst! Auch das ist Yoga.

### **Wie finde ich nun den richtigen Lehrer / Therapeuten?**

Fragen Sie sich zunächst was sie von einem Yogaunterricht erwarten, sich wünschen. Aber auch was Sie brauchen um auf Ihrem persönlichen Weg weiter zu kommen. Und dann beginnen Sie sich auf die Suche zu machen, probieren Sie aus. Wenn Sie aber einen Lehrer verwerfen, fragen Sie sich ganz ehrlich warum? War er unpassend? War sie schlecht? Hat Ihnen das nicht gut getan? Oder war er fordernd und Sie glaubten an Wunder? Hat er Sie nicht ernst genommen? Gab es Schmerzen nach der Stunde? Oder hat er unbequeme Themen angesprochen? Hat sie Ihnen keinen Spielraum gelassen? Oder waren Ihre Vorstellungen von Yoga ganz anders?...

Manchmal braucht man Geduld bis man sich richtig fühlt, aber lassen Sie immer Kopf& Gefühl zusammen entscheiden. Es wird sowieso nicht Ihr letzter Lehrer gewesen sein. ...! Wir dürfen unsere Lehrer auch im Laufe unseres Lebens mal wechseln.

### **Abschlusswort?**

Gerne doch! Eine meiner wichtigen Erkenntnisse im Yogaunterricht war, dass auch meine Lehrer ihre Schattenseiten hatten. ( – so wie ich auch!, pssst!) Die Hoffnung auf einen fehlerfreien, zutiefst erleuchteten und perfekten „Guru“ durfte ich vollständig verlieren (denn in der letzten verzweifelten Ecke meines Hirnes spukte doch manchmal immer noch ein kleiner Traum davon herum...! – vor allem wenn es mir so richtig schlecht ging und ich mal wieder im tiefen dunklen Loch festsaß...!).

Auch mein Weg zu meinem inneren unverletzlichen, „göttlichen Kern“, „unantastbaren Feld“ – meinem „Atman“ ist lang...

In diesem Sinne grüßt Sie / Dich - ganz herzlich - zum internationalen Yoga-Tag

Ihre / Deine



**Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie Helga Graf-Laubenthal**  
Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - Mobil: 0172 – 1368 124  
[www.graf-laubenthal.de](http://www.graf-laubenthal.de) - [graf-laubenthal@t-onlin.de](mailto:graf-laubenthal@t-onlin.de)