

„Yoga ist eine Geistes-schulung“

Marion Neises, Yogalehrerin und Gründerin der Europäischen Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit WAY, über die Gefahren eines falsch praktizierten Yoga, richtiges Alignment und darüber, was diese Yogapraxis auszeichnet.

Yoga ist aus einem bewussten Leben nicht mehr wegzudenken. Zwischen fünf und acht Millionen Praktizierende sollen es alleine in Deutschland sein. Der Boom ist nach wie vor ungebrochen. Die Wiesbadener Yogalehrerin Marion Neises bildet Yogalehrer in einer zwei- bis dreijährigen Ausbildung mit einer besonders präzisen Ausrichtung aus. Das sogenannte Alignment Yoga, das sie lehrt, eignet sich vor allem für Menschen mit Rücken- und Gelenkschmerzen. Wir wollten von ihr wissen, worauf es beim Alignment Yoga ankommt, über das sie auch ein Buch geschrieben hat:

Frau Neises, immer mehr Studien machen auf Schäden durch Yoga aufmerksam. Kann Yoga auch falsch praktiziert werden?

Im Yoga dehnen wir Muskeln und Bänder oft bis zur Belastungsgrenze, beugen den Körper in Positionen, in denen er ohne Yoga nie ausharren müsste. Das hat auf alle unsere Körpersysteme zwar eine positive Wirkung, denn durch die Dehnung werden positive Botenstoffe ins Blut abgegeben, Muskeln gekräftigt und Gelenke geschmeidig gehalten. Leider passiert es aber auch zu oft, dass Schäden entstehen, wenn nicht achtsam oder mit zu gro-

ßem Ehrgeiz praktiziert wird oder einfach dadurch, dass Muskeln und Gelenke falsch ausgerichtet werden.

Das Yoga Alignment soll dabei helfen, Asanas so auszuführen, dass man sich nicht verletzt?

Ja, Yoga Alignment ist die Lehre der richtigen Ausrichtung von Bändern und Gelenken unterstützt durch die

ce, meinen Körper wieder von Grund auf aufzubauen. Ich habe damals viel über Anatomie und Physiologie, aber auch sehr viel über die yogische Lebensphilosophie gelernt. Nachdem ich mich mit allen Strukturen, Systemen, Organen und Funktionsweisen des Körpers vertraut gemacht hatte, habe ich meinen Körper in millimetergenauer Feinarbeit wieder Richtung Gesundheit

„Im modernen Yoga geht es vor allem darum, innere Ruhe, Gleichmut und Gelassenheit zu finden.“

Aktivierung der Muskulatur, sodass die Strukturen im Körper beim Yoga nicht verletzt werden. Es umfasst außerdem die Ausrichtung des Geistes, damit die Seele in eine tiefe innere Ruhe und Zufriedenheit kommt.

Das WAY YOGA Alignment gilt als besonders präzise, die WAY-Yogaschüler besonders graziös und anmutig in ihrer Praxis. Wie sind Sie zu dieser Yogapraxis gekommen?

Ich hatte einen schweren Autounfall und somit die Aufgabe, mich intensiv um meinem Körper zu kümmern. Durch die Hilfe eines begnadeten Yogalehrers und Heilpraktikers hatte ich die Chan-

justiert. Mit kleinsten Übungen, die mit Atemübungen kombiniert wurden, habe ich begonnen, mich wieder ins Lot zu bringen. Geblieben ist mir ein Wissensschatz, der natürlich auch von vielen anderen Yogalehrern und Coaches beeinflusst wurde, und den ich in meinem Buch weitergebe.

Muss das Alignment genauso aussehen wie auf den Bildern?

Um in eine Asana zu kommen und auch so auszusehen wie die Yogalehrerin Katharina Schlangentotto in unserem Buch, bedarf es einiger Vorbereitung und eines intelligenten Zusammenspiels von Gelenken, Bändern

und der Muskulatur, welche wir über unseren Kopf steuern. Kathi sieht deshalb so gut aus, weil sie nicht nur eine lange, tägliche Praxis hat, sondern auch genau weiß, wie sie ihre Gelenke ausrichten und ihre Muskulatur aktivieren muss, um so auszusehen. Sie ist eine Schülerin von mir, die heute auch bei uns ausbildet.

Durch eine tägliche Praxis kann das Alignment verbessert werden?

Eine tägliche Praxis ist im Yoga unerlässlich. Wenn die Übungen aber falsch ausgeführt werden, nimmt der Körper Schaden. Die klassischen Yogaverletzungen sind an Knien und Bandschei-

ben zu finden. Aber auch abgerissene Muskeln der ischiocruralen Muskulatur, der hinteren Oberschenkelmuskulatur, reißen die Praktizierenden oft monatelang aus ihrer Praxis. Nervenverletzungen in der Halswirbelsäule durch schlecht ausgeführte Kopfstände, so eine Studie, haben schon zu Schlaganfällen geführt. Die Liste der Verletzungen ist lang. Beginnt der Schüler, Yoga mit einem bewussten und achtsamen Alignment zu praktizieren, schützt er seinen Körper. Nur so wirkt Yoga nachhaltig.

Woran erkenne ich denn bei einem Yogalehrer, ob er Alignment beherrscht?


Er spricht einzelne Gelenke und Mus-

keln an und lehrt den Schüler zum Beispiel wie er Hüfte, Knie und Fußgelenk in einer Asana so platziert, dass die Gelenke keinen Schaden nehmen. In meinem Buch sind die praxiserprobten Anleitungen aufgeführt, wie sie vielen Menschen geholfen haben. Natürlich ist jeder Körper individuell, aber es gibt gewisse Grundausrichtungen, die jedem Menschen zu einer gesunden Praxis verhelfen. Darum geht es in dem Buch. Außerdem sollte der Yogalehrer gerade bei Anfängern die Achtsamkeit in der Praxis permanent ins Bewusstsein führen.

Kann ich mit Alignment Yoga auch gesund werden, wenn ich schon Wehwehchen – zum Beispiel Rückenschmerzen – habe?

Yoga Alignment ist besonders für Menschen mit Rückenschmerzen geeignet, da es sehr sanft und achtsam angeleitet und praktiziert wird und die Atmung in Synchronisation mit der Bewegung geführt wird. So kann wirklich tiefgehendes Körperbewusstsein entstehen.

Alignment bedeutet im Yoga aber doch auch, dass wir unseren Geist und unsere Seele richtig ausrichten.

Ja, der Körper ist nur ein Vehikel. Im modernen Yoga geht es in erster Linie darum, innere Ruhe, Gleichmut und Gelassenheit zu finden. Yoga ist eine Geistesschulung, und wir lernen, wie wir unseren Geist so ausrichten, dass unsere Seele Ruhe, Glück und Lebensfreude erfährt. Darum geht es auch in meinem Buch. 

INFO

www.macama-verlag.de



Marion Neises ist AYA zertifizierte Yogalehrerin. Vor fünf Jahren hat sie die WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit gegründet, die heute weltweit Yogalehrer in deutscher und englischer Sprache ausbildet. Bis zu ihrem schweren Autounfall war sie Fernsehjournalistin und moderierte zahlreiche Nachrichten-, Politik- und Wirtschaftssendungen im deutschen Fernsehen. Mehr Informationen unter www.way-yoga.de.