

PRESSETICKER Alles klar?



Der Yogaboom fordert seinen Tribut

SELINA KÜST BALANCE, GESUNDHEIT, IMPULSE MITTWOCH, JUNI 14, 2017

Twittern
31
Gefällt mir

Studie: Immer mehr Menschen verletzen sich im Yoga

Weltweit eröffnen täglich neue Yogastudios. Spannungshungrige Menschen rollen ihre bunten Yogamatten aus und hoffen auf eine Verbesserung ihrer Gesundheit, mehr Lebensfreude oder einfach nur eine bessere Beweglichkeit. Doch nicht immer ist der Yogaunterricht passend gewählt, der Yogalehrer richtig ausgebildet und der Schüler achtsam genug mit seinem Körper.

Laut einer im Orthopaedic Journal of Sports and Medicine veröffentlichten Studie hat sich die Zahl der durch Yoga verursachten Verletzungen zwischen 2001 und 2014 fast verdoppelt. Eine Forschergruppe der University of Alabama hatte mehrere hundert Verletzungen von Menschen aller Altersgruppen dokumentiert und die Hintergründe wissenschaftlich aufgearbeitet und analysiert. Danach ist mangelnde Achtsamkeit der Hauptgrund für Verletzungen im Yoga. Diese kann sowohl von Seiten des Schülers selbst aber auch von Seiten des Lehrers ausgehen.



Falsche Kurswahl und mangelnde Achtsamkeit mit dem eigenen Körper

Der Anstieg von Verletzungen durch Yoga betrifft alle Altersgruppen, gefährdet sind jedoch besonders Erwachsene, die 65 Jahre oder älter sind. Die Studie führt dies nicht nur auf die schwindende Muskelmasse und sinkende Knochendichte mit zunehmenden Alter zurück. Yogalehrerin Marion Neises, Ausbildungsleitung von WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit, kennt den Ehrgeiz vor allem von älteren Teilnehmern: „Viele Menschen können sich offenbar nicht damit abfinden, dass sie älter werden und wollen sich gerade im Alter nochmal etwas beweisen. Dies ist vor allem bei Männern oft der Fall“, sagt die Yogalehrerin. „Viele Senioren wollen auch nicht zum Seniorenyoga, sondern immer noch in den normalen Kursen dabei sein. Das kann eben

schnell zu Verletzungen führen, wenn das darum es eigentlich im Yoga geht, nämlich Achtsamkeit mit sich selbst, nicht gelebt wird“, so Neises.

Es ist also unerlässlich die eigenen körperlichen Grenzen zu akzeptieren und Vorerkrankungen zu berücksichtigen. Die Studie empfiehlt daher, sich bereits vor dem Einstieg in einen Yogakurs mit einem Arzt zu beraten und einen sanften Kurs zu wählen.

Unzureichende Ausbildung der Yogalehrer

Doch es ist nicht nur der Teilnehmer selbst, der über seine Grenzen geht. „Es sind auch zu gering ausgebildete Yogalehrer, die unerfahrene oder ältere Teilnehmer in zu fortgeschrittene Yogakurse lassen“, so Marina Tipp, Leiterin der Ausbildung zum Seniorenlehrer bei WAY, Heilpraktikerin und Yogatherapeutin. „Tipp bildet Yogalehrer zum Seniorenyogalehrer weiter. Die Spezialisierung zum Seniorenyogalehrer sollte jeder absolvieren der mit Teilnehmern im fortgeschrittenen Alter arbeitet, denn Yoga für Senioren arbeitet mit vielen Hilfsmitteln und vielen yogatherapeutischen Inhalten, die besonders auf die Krankheiten im Alter angepasst sind. Ein Seniorenyogalehrer weiß, wie man Blöcke, Gurte, Decken, Stühle und andere Hilfsmittel richtig einsetzt. Besonders Yoga auf dem Stuhl ist für Senioren von großem Vorteil.“



Allgemeiner Ausbildungsstand der Yogalehrer im Fokus

Die Studie vermutet einen weiteren Grund für die gestiegene Verletzungsrate in der mangelhaften Qualifikation der Kursleiter allgemein. Der Beruf Yogalehrer ist nicht geschützt und zahlreiche Yogalehrer arbeiten ohne Ausbildung oder mit einem Übungsleiterschein von 60h. Das sei viel zu wenig, so Marion Neises „Ein Yogalehrer benötigt mindestens 500h über zwei bis drei Jahre verteilt, um verantwortungsvoll alle Kurslevel unterrichten zu können“, so Neises, die in den letzten fünf Jahren mehrere Hundert Yogalehrer im Rahmen einer zwei-jährigen Ausbildung im Modul- und Wochenendsystem ausgebildet hat. „Eine solide Grundausbildung sollte 200h betragen. Ich habe persönlich und mit

BLEIBE UP2DATE!

Die Trends der Woche per E-Mail *

Anmelden!

FACEBOOK

life-on
Seite gefällt mir 158, Gefällt
Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt

INTERESSANTE BEITRÄGE?

Senden Sie uns Ihre Beiträge einfach per E-Mail an communications@huberverlag.de

LETZTE TWEETS

- @life_on_de folgen
- Design Thinking: Innovationen schneller umsetzen <https://t.co/mByxeBvxc6> <https://t.co/xRDNa0Dvtz> 11 months ago
- Gelassenheitstrainings für Führungskräfte <https://t.co/6Nzriw53P> <https://t.co/7mHZ22YCx> 11 months ago
- So schreiben Sie effektive Call-to-Actions <https://t.co/irrgQo5Q4> <https://t.co/hTikr65aej> 11 months ago
- #Marketing-Erfolg einfach und bequem messen <https://t.co/mFXSQbth6v> #mittelstand #onlinemarketing <https://t.co/V8nbwlgOE> 12 months ago
- Wie lange dauert es, bis Linkaufbau Auswirkungen auf die Sichtbarkeit in Google hat? <https://t.co/V2jW71De35> #SEO... <https://t.co/CjzhoU9h1> 12 months ago

TAGCLOUD

360° Leben Arbeitswelt Aus- & Weiterbildung
Balance Bauen & Wohnen Beauty & Wellness
Energie & Umwelt Ernährung Essen & Trinken
Events Familie & Kind Fashion
Finanzen & Versicherungen Gesundheit
Impulse Karriere Kulturszene Kunst
life-on.de Lifestyle Medien & Kommunikation
Medizin Musik Natur Netzwerk
Reisen & Urlaub Seminare Sport Tiere
Verbraucher & Recht

NEWS IN BILDERN



NEUESTE BEITRÄGE

- Alles klar?
- Vipp mal ganz weich. Die erste Vipp Textilektion
- BMW Motorrad Concept RT12: The tradition and future of BMW Motorrad melded into one perfectly shaped Custom Bike
- The BMW Garmisch : BMW pays homage to design visionary Marcello Gandini
- Nachhaltigkeit ist für Porsche genauso wichtig wie Top-Qualität

vielen Schülern die Erfahrung gemacht, dass es am Besten ist, wenn die Basisausbildung intensiv erfolgt, damit sich das Wissen wirklich tief einprägen kann und dann modulweise oder in WE Blöcken darauf aufgebaut werden kann“, sagt Neises weiter. Nicht umsonst verlangen in Deutschland die Krankenkassen eben eine mindestens zweijährige Ausbildung von mindestens 500h um als Kursleiter von den Kassen anerkannt zu werden.

Wer sich für einen Yogakurs entscheidet, sollte also immer darauf schauen, dass der Yogalehrer mindestens 500h Ausbildung nachweisen kann. Dies sollte man immer erfragen. „Außerdem“, so Neises, „sollte der Yogalehrer viel bei seinen Schülern sein, sie richtig ausrichten, verbal ein gutes Alignment anleiten, dann sind Verletzungen fast ausgeschlossen. Von Kursen, in denen der Yogalehrer selbst den großen Teil der Zeit mitpraktiziert, ist abzuraten.“

Wie finde ich einen guten Yogakurs?

1. Yogalehrer sollten mindestens 500 eigene Ausbildungsstunden haben.
2. Yogalehrer sollte auf eine genaue Ausrichtung beim Schüler achten, ihn mit seinen Händen sanft in die richtige Haltung führen.
3. Yogalehrer sollte verbal anleiten können und seine Teilnehmer immer Blick haben, also kein Vorturner sein.
4. Die Philosophie der Achtsamkeit sollte im Kurs immer wieder gelehrt werden.
5. Yogakurse sollten nicht größer als 18 Teilnehmer sein pro Lehrer
6. Yogakurse sollten nie zu billig sein, denn das verrät auch den Anfänger, der in den Markt will. Eine gute Yogastunde sollte je nach Gebiet zwischen 10 und 15€ (Ländlich) und 15 und 20€ in der Großstadt kosten.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.way-yoga.de>



← Pensionszusagen bereiten oft Kopfzerbrechen

Willst Du recht haben oder glücklich sein? >

ÄHNLICHE ARTIKEL

				
<p>Unternehmenssport InnoNature</p>	<p>Eine ganz besondere Trainingsatmosphäre Mit Hans-Joachim Stuck und Raritäten</p>	<p>Herzliche Einladung zur Vernissage der Ausstellung Sichtwende am 31.05.2019 im</p>	<p>Faszinierendes Kultmobiel mit Hightech satt – der Z8 ist der einzig wahre Nachfolger</p>	<p>BUDERSAND Hotel – Gold & Spa – Sylt</p>

HINTERLASSE EIN KOMMENTAR

Name (benötigt)

Email (benötigt)

Website

Kommentar

Kommentar abgeben

AKTUELLES VIDEO



ARCHIV

- June 2019
- Mai 2019
- April 2019
- März 2019
- Februar 2019
- Januar 2019
- Dezember 2018
- November 2018
- Oktober 2018
- September 2018
- August 2018
- Juli 2018
- Juni 2018
- Mai 2018
- April 2018
- März 2018
- Februar 2018
- Januar 2018
- Dezember 2017
- November 2017
- Oktober 2017
- September 2017
- August 2017
- Juli 2017
- Juni 2017
- Mai 2017
- April 2017
- März 2017
- Februar 2017
- Januar 2017
- Dezember 2016
- November 2016
- Oktober 2016
- September 2016
- August 2016
- Juli 2016
- Juni 2016
- Mai 2016
- April 2016
- März 2016
- Februar 2016
- Januar 2016
- Dezember 2015
- November 2015
- Oktober 2015
- September 2015
- August 2015
- Juli 2015
- Juni 2015
- Mai 2015
- April 2015
- März 2015
- Februar 2015
- Januar 2015
- Dezember 2014
- November 2014
- Oktober 2014
- September 2014
- August 2014
- Juli 2014
- Juni 2014
- November 2013

