

VINIYOGA

Yoga ohne Wirkungsmythen

Inzwischen ist der Begriff Viniyoga längst als Beschreibung einer bestimmten Art, Yoga zu verstehen und zu unterrichten, im Mainstream angekommen. Als Schulleitung einer BDYoga-Ausbildungsschule, die YogalehrerInnen ausdrücklich mit Viniyoga-Schwerpunkt ausbildet, möchte ich die Bedeutung des Begriffs in der Tradition vorstellen und das eigene Verständnis genauer beschreiben.

Text: Gabriella Stramaglia

Schaut man auf die Etymologie, setzt sich das Wort Viniyoga zusammen aus vi – von visheasha, was so viel wie besonders, spezifisch oder außergewöhnlich heißt, und ni, was das Vorherige unterstreicht und sich mit »Intensität« übersetzen lässt. Yoga ist hier als Verbindung, Verwendung oder Gebrauch zu verstehen. So meint der Begriff, wie wir ihn in der Tradition von T. K. V. Desikachar im Berliner Yoga Zentrum kennengelernt haben und in unserer Arbeit verwenden, die »spezifische und wirksame Anwendung eines Mittels, die für ein bestimmtes Ziel zur Verfügung steht«.¹ In hinduistischen Texten findet sich der Begriff Viniyoga mit vergleichbarer Bedeutung. Hier geht es ebenfalls um die passende Ausgestaltung, zum Beispiel von Ritualen, Rezitationen und Opferhandlungen oder ihre Modifikation.^{1, 2} Im Yoga-Sūtra, Kapitel 3.6, heißt es im Kontext der Sūtren über Meditation: »tasya bhūmisu viniyogah«, was übersetzt werden kann mit: Die Anwendung (viniyoga) dessen (tasya) (gemeint ist hier die Sammlung des Geistes) erfolgt in Stufen/Schritten (bhūmishu). Patañjali beschreibt mit Viniyoga also keinen besonderen Yoga-Stil, sondern eine jeweils besondere Art und Weise, wie Yoga angewendet werden muss, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, und platziert einen expliziten Hinweis auf den Wert des schrittweisen Vorgehens.

Was bedeutet das nun in Bezug auf die Möglichkeiten des Yoga für den Umgang

mit Yoga-Übenden? Zuerst geht es um die Anerkennung der Tatsache, dass Menschen unterschiedlich sind. Begegnen sie uns im Üben als Gruppe, wollen wir die einzelnen Teilnehmenden in ihrer Einzigartigkeit erreichen und gleichzeitig das Miteinander in der Gruppe positiv erlebbar gestalten. Yoga-Praxis soll Menschen in ihrem Bedürfnis nach Weiterentwicklung unterstützen und dabei Körper, Atem und Geist gemeinsam ansprechen. Nur so können die eigenen Potentiale entfaltet werden. Viniyoga ist der Versuch, einen Menschen in seiner Gesamtheit zu erreichen und auf dem Weg der Veränderung zu unterstützen. Wer in seinem Yoga-Unterricht diese Ziele verfolgt, sollte einige wichtige Prinzipien berücksichtigen. In den folgenden Abschnitten möchte ich diese Prinzipien genauer beleuchten.

Der Dialog

Eine offene und respektvolle Kommunikation im Unterricht ist zentral, denn nur in einer solchen Atmosphäre kann Veränderung und selbstbestimmte Entwicklung gelingen. Die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden sind dabei wegweisend. Von Beginn an ist es wichtig, darauf zu verweisen, wie wichtig der Austausch von Erfahrungen, insbesondere die Rückmeldung von Schmerzen nach oder während der Yoga-Praxis ist. Eine Orientierung am heutigen Kenntnisstand der Human- und

Kulturwissenschaften ist dabei genauso wichtig wie eine inspirierte und kritische Auseinandersetzung mit den alten Texten und Ideen des Yoga. Der Dialog findet zwischen den Übenden mit ihrer Selbstkompetenz und den Yogalehrenden mit ihrem Fachwissen statt. Immer werden jedwede Anliegen und Beschwerden der Teilnehmenden ernst genommen, mit dem Ziel, die passenden Yoga-Mittel vorzuschlagen und die Eigenkompetenz der Übenden zu fördern.

Differenzierte Beobachtung

Unterrichtende sollten gute BeobachterInnen sein. Um zu erkennen, ob eine vorgeschlagene Übungspraxis zu einem Menschen passt, bedarf es als Hintergrund des Beobachtens sowohl eines fundierten anatomischen Wissens als auch einer umfassenden Kenntnis der Konzepte und Methoden des Yoga. Wie potenziell gesundheitszuträglich setzt ein Körper bestimmte Anforderungen, die ein einzelnes āsana oder eine ganze Praxis stellen, um? Weicht jemand der Forderung, die eine Übung stellt, auf ungünstige Weise aus, wird dadurch instabil oder setzt sich Verletzungsrisiken aus? Oder ist die beobachtete Übung unbedenklich, vielleicht sogar besonders passend für die Person und genau der Schlüssel, mit dem sie die angestrebte Erfahrung machen kann? Welchen Bewegungsmustern folgt der Rücken? Wie

verändert sich der Atem beim Üben? Auch ob während des Übens gerichtete Aufmerksamkeit herrscht oder sich sichtbar Unruhe eingestellt hat, ist eine wichtige Beobachtungsaufgabe. Unsere Beobachtungserfahrungen zu reflektieren, sie mit KollegInnen zu diskutieren und sie immer wieder mit Fachwissen über Anatomie und Physiologie zu vernetzen, hilft uns, passende Ideen für die Planung des Unterrichts zu entwickeln und während des Unterrichts diese Planung gegebenenfalls flexibel an die Bedürfnisse unserer TeilnehmerInnen anzupassen.

Anpassung und Variationsmöglichkeiten der Übungen

Aus Dialog und Beobachtung lassen sich viele Rückschlüsse ziehen, ob die angebotenen āsana, die Atemübung oder die Meditation passen. Ist das nicht der Fall, stellt sich die Frage, welche Anpassungen nötig sind und welche Varianten sich möglicherweise besser eignen könnten. Auf der Ebene des Körpers passt Viniyoga also eine Übung und die gesamte Yoga-Praxis auf die individuellen Möglichkeiten des jeweiligen Menschen an. Dabei geht es nicht um die akrobatischste Form, die diese Person je erreichen kann oder um das Üben immer spektakulärerer āsana. Entscheidend dabei ist, ob die Anforderungen der vorgeschlagenen Übungen den Möglichkeiten und den Ressourcen der Teilnehmenden entsprechen. Sind die Anforderungen zu gering, um eine neue, positive Erfahrung zu machen? Sind sie zu hoch und verhindern dadurch positives Erleben? Wie kann eine Übung so angepasst werden, dass sie an einer Stelle mehr fordert und an einer anderen die Spannung reduziert? Wer so arbeitet, muss davon überzeugt sein, dass nicht per se jede Yoga-Übung allen Übenden guttut, sondern dass bestimmte Varianten einiger Übungen durchaus Schaden anrichten können.^{3, 4}

Grundlage für die Anpassung von āsana ist ein konzeptionelles Verständnis der jeweiligen Übungen. Nicht die Form eines āsana ist im Viniyoga das Wesentliche, sondern seine Funktion, seine

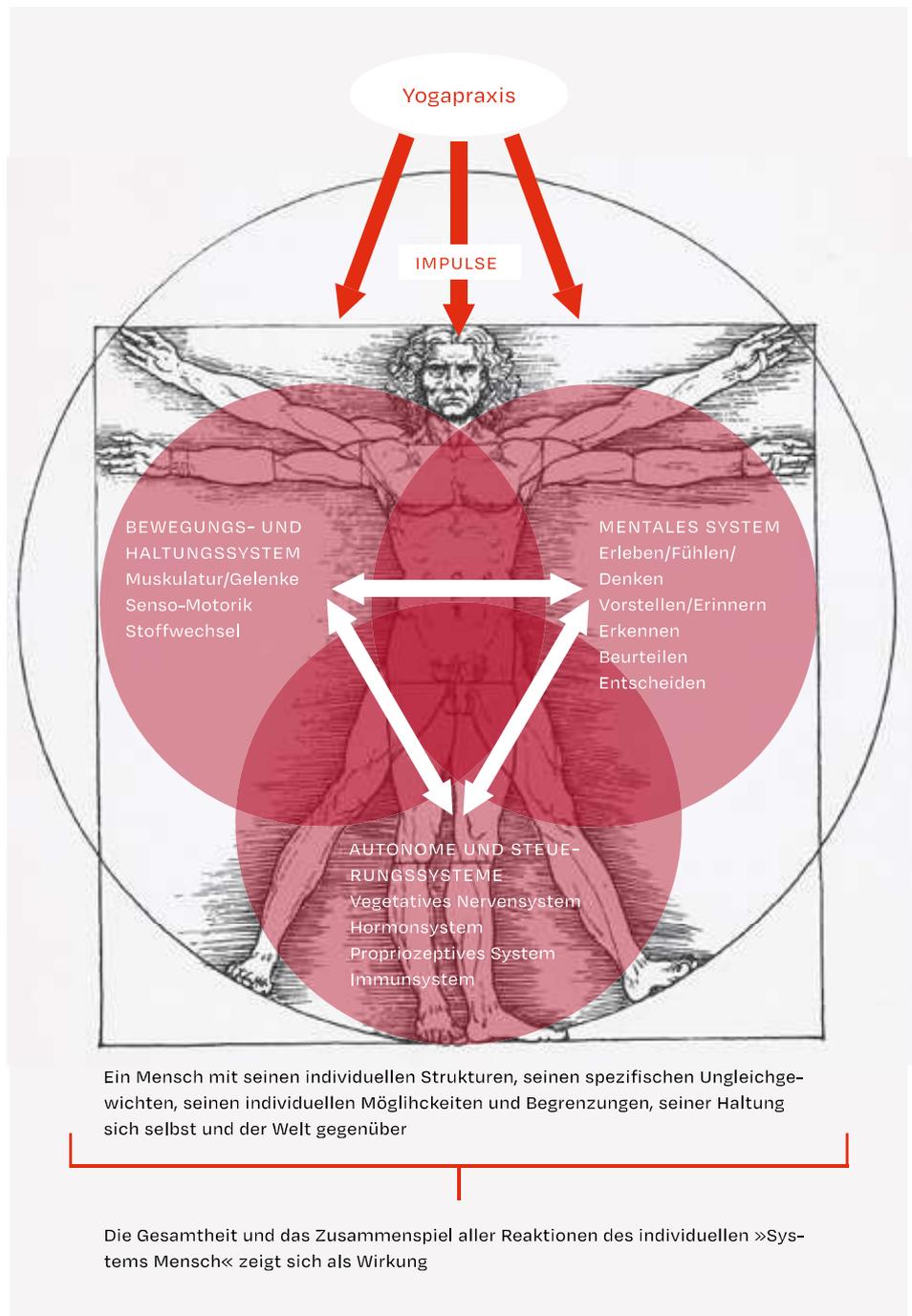


Abb. mit freundlicher Genehmigung von Imogen Dalmann u. Martin Soder

innere Qualität und die intendierte Wirkung (»form follows function«). Welche Wirkung können wir von diesem bestimmten āsana im Hinblick auf den Körper, den Atem und den Geist des Übenden erwarten? Wie die Qualitäten von Stabilität, Leichtigkeit und gerichteter Aufmerksamkeit in Üben erreichen? Für die Anpassung von Atem- und Konzentrationsübungen spielt neben der erwähnten genauen

Beobachtung der schon angesprochene vertrauensvolle Dialog eine wichtige Rolle.

Tragfähige Konzepte für unser Tun

Ein grundlegendes, konzeptionelles Verständnis der Funktion von āsana, prānāyāma und Meditationsübungen ist also nötig, um eine Yoga-Praxis an die Übenden anzupassen. Das zeigt sich

auch im Aufbau einer Yoga-Praxis. Nur mit einem klaren Konzept davon, welche Rolle jeder Schritt in einer Yoga-Praxis in Bezug auf das Ziel spielt, das die Praxis anstrebt, können für diejenigen TeilnehmerInnen, die ein geplantes āsana nicht ausführen können oder sollten, angemessene Varianten erdacht oder Alternativübungen vorgeschlagen werden. Warum ist das wichtig? Jedes āsana, in seiner bestimmten Form geübt, stellt ganz spezifische Anforderungen an den Menschen, der es ausführt. Hier trifft ein spezifisches Mittel aus dem Yoga auf einen Menschen, auf ein hochkomplexes System mit seiner eigenen inneren Dynamik und fortlaufenden Bestrebung, sich gesund zu erhalten. Diese Anforderungen zu kennen, sie zu benennen, auszuwählen und zu dem übenden Individuum in Bezug zu setzen, braucht konzeptionelles Fachwissen. Anhand der Beobachtungen und des Dialogs zeigt sich, was aus dem Zusammentreffen von Yoga und Mensch entsteht.

Yoga-Wirkung ist immer indirekt und stellt sich entlang der individuellen Gegebenheiten und Voraussetzungen ein, die ein Mensch in seine Übungspraxis mitbringt: »Yogapraxis ist ein Impuls, ein klug geführter Anstoß, der auf die wohlorganisierte und auf Gesundheit ausgerichtete Dynamik des menschlichen Systems trifft und sie dadurch verändert. In der individuellen Reaktion auf diesen Impuls entwickelt sich schließlich das, was wir als Wirkung von Yoga erleben und beobachten.«⁵

Yoga-Praxis wirkt sowohl spezifisch als auch unspezifisch auf Beschwerden und Symptome. Das bestätigen auch neuere Untersuchungen aus der Sportmedizin und Studien, zum Beispiel zu chronischen Rückenschmerzen. Sie zeigen, dass es neben einigen spezifischen Wirkungen einer regelmäßig geübten Yoga-Praxis (nicht einer einzelnen Übung) vor allen Dingen wichtige unspezifische Wirkungen gibt, die Menschen gesünder werden lassen.⁵ Zu den unspezifischen Wirkungen einer regelmäßig praktizierten Yoga-Praxis zählt nicht zuletzt die positive Erfahrung von schmerzfreier Bewegung. In den meisten

Fällen tun die passenden Bewegungen einfach gut. Die entspannende Wirkung von Yoga konnte in zahlreichen Studien nachgewiesen werden, ohne genau bestimmen zu können, welche Elemente des Yoga-Repertoires denn nun wie wirken. Überhaupt in die Aktivität zu kommen, etwas ganz für sich zu machen, stärkt das Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten: So werden Selbstwirksamkeitserfahrung und -erwartung gefördert. Den eigenen Körper besser zu verstehen und angemessener mit ihm umzugehen, ist ein weiterer positiver Effekt der Praxis von Yoga.

Viniyāsa-krama als Konzept

»Viniyāsa krama handelt davon, wie der Praxis des Yoga so Gestalt und Leben und Wirkung gegeben werden kann, dass sie uns tatsächlich in einer positiven Weise verändert und uns nicht neue Beschränkungen und Hindernisse schafft.«⁵ Die einzelnen Yoga-Übungen folgen einem durchdachten Aufbau – sie werden immer in gut zu bewältigenden Schritten vorbereitet und mögliche Risiken werden durch passende Ausgleichsübungen vermieden. Das Konzept von viniyāsa-krama drückt sich aber nicht nur im Umgang mit einem einzelnen āsana, sondern auch im schrittweisen Aufbau einer gesamten Übungspraxis aus, sei es für den Bereich der Körper-, Atem- oder Entspannungsübungen, sei es für das Unterrichten von Konzentration oder Meditation. Im Viniyoga werden die Übungen also in sinnvollen, aufeinander aufbauenden Schritten für die Praktizierenden angepasst. Damit ist das Prinzip von viniyāsa-krama noch nicht erschöpfend erklärt, denn es bezieht sich auch auf den (Yoga-)Weg insgesamt, den es Schritt für Schritt zu gehen gilt. Dieses umfängliche Verständnis von Viniyoga – also die Anwendung des Viniyāsa-krama-Prinzips auf allen Abstraktionsebenen (die Ebene der einzelnen Übung, die Ebene des Aufbaus einer Yoga-Stunde, die Ebene des Aufbaus eines Yoga-Kurses und schließlich die Ebene, die den gesamten Yoga-Weg betrachtet) – prägt unsere Arbeit.

Prinzip der positiven Erfahrung

Die Bedeutung der Selbstwirksamkeitserfahrung wurde schon angesprochen. Aus unserer Arbeit wissen wir um die unterstützende Wirkung jedweder positiven Erfahrung beim Üben. Schon das Yoga-Sūtra beschreibt, dass positiven Strukturen oder Erfahrungen die negativen in unserem Geist schwächen. Gelingt es, neue positive Erfahrungen zu machen, haben diese einen großen Einfluss auf die Motivation, regelmäßig zu üben und über einen möglichst langen Zeitraum dabei zu bleiben. Ein Grund, weshalb wir darauf achten, dass Übende in unseren Stunden an den vorgeschlagenen Übungen wachsen und nicht an ihrer Umsetzung scheitern. Solche Erfahrungen können sich auf der körperlichen Ebene zeigen, indem der schmerzfreie Bewegungsradius erweitert wird. Sie können sich als wachsendes Vertrauen in die verbesserte Selbstwahrnehmung darstellen. Sie können in einer tiefen, ruhigen Atmung liegen, die über das maßgeschneiderte prānāyāma entsteht. Sie zeigen sich nach einer passenden Meditationsübung durch Entspannung, größere Gelassenheit und mehr Zufriedenheit.

Gesund üben/Gesundheit fördern

»Nichts zu machen, ist nicht gut; zu viel ebenfalls nicht und was man mit falschem Üben anrichten kann, wissen wir auch nur zu gut.«⁶ Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für ein zufriedenes Leben und eine gute Gesundheit macht es leichter, die gewünschten Ziele im Leben zu verwirklichen. Deshalb haben wir Viniyogalehrende bei allem Yoga-Üben die Gesundheit der Übenden im Blick. Wir verzichten bewusst auf risikoreiche āsana oder wandeln ihre Formen so ab, dass sie ihre Funktion beibehalten, aber für Übende kein Risiko mehr besteht. Wir respektieren Schmerz als Warnsignal des Körpers und bestehen auf schmerzfreiem Üben in jeder Yoga-Praxis, denn wir wissen, dass wiederholte Schmerzsignale in chronischen Störungen der Schmerzverarbeitung enden können und eine positive



Foto: © D. Laffor/peopleimages.com / Adobe Stock

Erfahrung mit der Yoga-Praxis fast unmöglich machen.

Ein Viniyoga-Gruppensetting

Wie setzen wir nun unsere Viniyoga Prinzipien in unserem Unterricht konkret um? Dazu hier der Versuch, ein ganz »normales« Viniyoga-Gruppensetting zu beschreiben: Mittwochabend. Die Umkleide des Yoga-Raums füllt sich langsam mit den Teilnehmenden – Frauen und Männer im Alter zwischen Mitte zwanzig und Ende sechzig. Die Frauen sind in diesem Kurs in der Mehrheit. Einige praktizieren seit mehr als 30 Jahren, andere haben ihren ersten Präventionskurs bei mir belegt. Viele kommen direkt von ihrer Arbeit und suchen Entspannung, gute Bewegungen sowie Ausrichtung im Yoga-Unterricht heute Abend. An das seinerzeit formulierte

Anliegen zweier Männer, die seit zwei Jahren dabei sind, kann ich mich noch gut erinnern. Sie wollten unbedingt beweglicher werden, die Verkürzungen an den Beinrückseiten überwinden und mindestens mit den Fingerspitzen den Boden berühren können. Jetzt sitzen sie bereits entspannt im Gruppenraum auf dem Hocker und warten auf den Beginn der Yoga-Stunde. Sie schätzen den Austausch mit den Mitübenden, vor und nach dem Unterricht. Die Gesprächsatmosphäre ist offen und wertschätzend, alle wissen, dass die hier geäußerten Anliegen und Einschränkungen vertraulich behandelt werden. Dennis (die Vornamen der TeilnehmerInnen wurden geändert) wendet sich an der Tür direkt an mich und berichtet, dass er noch immer Probleme mit dem rechten Knie nach der OP vor einem halben Jahr hat, aber nur bei Druckbelastung, gerade spürt er es nicht. Auf dem Weg in

den Raum erzählt mir Ute von ihrem heute besonders schmerzenden unteren Rücken, der nach dem langen Arbeitstag im Sitzen, auch jetzt noch, spürbar weh tut. Dann ist heute Selims 19-jährige Tochter Kira dabei, die sonst Yoga nur von einer Yoga-App und aus dem Fitnessstudio kennt. Sie ist sehr sportlich unterwegs. Das erfahre ich von ihr in der offenen, sehr knappen Begrüßungsrunde, nachdem sich inzwischen alle auf ihren Matten eingefunden haben. Heute nennen alle ihren Vornamen, da Kira zum ersten Mal dabei ist, und wer möchte, sagt etwas zum aktuellen Befinden, zu Schmerzen oder momentanen Einschränkungen. Die neuerdings bewegungseingeschränkte rechte Schulter von Tom und die leichten Kopfschmerzen, die Doreen hat, werden erwähnt.

Ich ändere meinen Plan und beginne mit einer Armbewegung im Stehen, die

mit dem Atem koordiniert wird. Ute soll mit ihrem schmerzenden Rücken nicht sofort wieder sitzen. Die Arme heben und senken alle im Atemrhythmus nur über vorne. Mit dem zusätzlichen Hinweis an Tom: »Bewegen ohne Schmerz«. Das ist ihm in meinem Unterricht vertraut und ich vergewissere mich ihn beobachtend, dass er seine Arme problemlos über vorne bis ganz nach oben anheben kann. Im nächsten Ablauf, eine Vorbeuge mit anschließendem ardha-uttānāsana, werden die Arme über die Seite angehoben und im ardha-uttānāsana zur Seite auf Schulterhöhe ausgebreitet. Das fällt Tom schwer und er hebt die Arme in den Wiederholungen wieder über vorne nach oben, wie ich es ihm nach der ersten Runde sofort vorgeschlagen habe. Ute habe ich gebeten, die Beine in der Ausgangshaltung etwas breiter zu stellen und für die ersten zwei Runden die Hände in der Vorbeuge nur zu den Knien zu bringen, entsprechend den Rumpf nicht so tief zu beugen. Doreen übt den Ablauf gleich zum Hocker, da sie sich wegen ihrer Kopfschmerzen lieber nur weniger tief nach unten beugt und diese Variante bereits kennt. Sie bleiben alle in den weiteren Runden bei ihren Varianten und üben sehr konzentriert in ihrem Atemrhythmus. Die meisten verbinden, nachdem ich in meiner Ansage darauf hingewiesen habe, ihren Ausatem ganz selbstverständlich mit dem Ujjayī-Ton und passen die Bewegungslänge an den Atem an. Kira sage ich in den folgenden Übungen wiederholt an, dass sie ihre Bewegungen mit ihrem Atem koordinieren und wenn möglich, durch die Nase ausatmen möge. Nach dem vierten, längeren Ablauf im Stehen, sehe und höre ich, dass ihr das gut gelingt und ihre Bewegungen deutlich langsamer geworden sind. Ute übt den längeren Ablauf mit virabhadrasana nur dynamisch. Ihr Rücken schmerzt inzwischen nicht mehr. Die anderen bleiben in dieser asymmetrischen Rückbeuge für mehrere Atemzüge. Die folgenden Übungen aus dem Fersensitz oder Kniestand übt Dennis zum Hocker, da er die Druckbelastung auf sein Knie nicht trägt, ihm ist diese Variante vertraut und ich weise ihn lediglich darauf hin, sich den

Hocker zu holen, während sich die anderen auf den Boden knien. Immer wieder gibt es Zeit zwischen den verschiedenen Übungen, den Atem wahrzunehmen und gegebenenfalls ruhiger werden zu lassen. Das sind vertraute Momente des Innehaltens für die Teilnehmenden. Sie ermöglichen ihnen, Veränderungen im Körper wahrzunehmen, die heute relevanten Grenzen beim Üben zu bemerken und entsprechend in der nächsten Runde intensiver oder weniger intensiv in die Bewegungen zu gehen.

Für die heutige Stunde hatte ich shalabhāsana mit nach vorne gestreckten Armen und in der Statik mit vier bis fünf Atemzügen geplant. Dies verwerfe ich allerdings anhand meiner Beobachtungen während der Vorbereitung dieses āsana, für die ich bhujangāsana und ardha-shalabhāsana einsetze. Die Aufrichtung des oberen Rückens im ardha-shalabhāsana ist bereits mit ausgebreiteten Armen für viele eine zu große Herausforderung und so können dann im shalabhāsana, erst dynamisch und anschließend mit nur zwei Atemzügen in der Position, die Arme wahlweise am Boden liegen bleiben oder auf Schulterhöhe ausgebreitet werden. Nach dem Ausgleich für die intensiven Rückbeugen mit shāvāsana und apānāsana folgen noch einige Sequenzen im Liegen, die den Ausatem wieder verlängern und das prānāyāma sowie eine geführte Achtsamkeitsübung im Sitzen vorbereiten sollen. Ein Ablauf mit chakravākāsana aus dem Kniestand oder vom Hocker, für diejenigen, die nicht am Boden knien können, ist dann als Aktivierung und Übergang in den Alltag gedacht. Am Ende der Yoga-Praxis lasse ich Zeit für ein Feedback, aber mit dem deutlichen Hinweis, dass sich die Teilnehmenden auch in Ruhe verabschieden können. Kira äußert sich überrascht, dass die vermeintlich so leicht daher kommenden Übungen doch so fordernd für sie waren, die Koordination mit dem Atem und die langsamen Bewegungen verlangten viel Aufmerksamkeit. Jetzt fühlt sie sich ausgerichtet und gleichzeitig entspannt.

In jeden Gruppenunterricht kommen Menschen mit den verschiedensten Anliegen und unterschiedlichen

Voraussetzungen. Mit unserem Viniyoga-Ansatz können wir dem kompetent und selbstkritisch begegnen, hinterfragbar für die Teilnehmenden und an den neusten Erkenntnissen der modernen Wissenschaft orientiert.⁷ Wir setzen das in unserem Unterricht konsequent um und erleben, dass Menschen, die über einen längeren Zeitraum gesund Yoga üben, ihre eigenen Grenzen besser einschätzen können, entsprechend respektieren und angemessen verändern. Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich. Sie wandeln die vorgeschlagenen Übungen, die heute nicht zu ihrer körperlichen Ausgangssituation passen, meist selbstständig ab oder setzen den Vorschlag der Lehrenden bereitwillig um. Der vergleichende Leistungsanspruch, den so mancher Übende in die ersten Yoga-Stunden mitbringt, verschwindet mit der Zeit.

Übende lernen ein umfangreiches Repertoire an Varianten von āsana, prānāyāma und kurzen Meditationen oder Ausrichtungsübungen kennen. Im Unterricht erfahren sie, dass es fast immer passende Varianten von āsana für sie und die anderen Teilnehmenden gibt, falls Einschränkungen da sind, oder einige das Bedürfnis haben, auf körperlicher Ebene anspruchsvoller zu üben. Yoga-Praxis kann bei uns körperlich sehr fordernd gestaltet werden. Wir wägen die Risiken, die so entstehen können, gegenüber dem vermuteten und erwartbaren Nutzen sehr genau ab. Dabei beziehen wir uns immer auf die aktuellen Erkenntnisse aus den Humanwissenschaften und neueste Forschungen im Bereich Yoga, denn – wie schon erwähnt – falsch geübt kann Yoga schaden.⁸ Gleichzeitig lehrt uns unsere Erfahrung, dass Yoga-Praxis auch und gerade mit sehr einfachen Übungen hoch wirksam sein kann, wenn sie den Viniyoga-Prinzipien folgt – ganz ohne Wirkungsmythen.

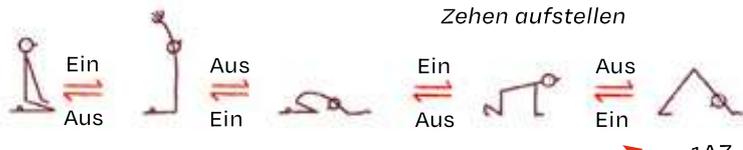
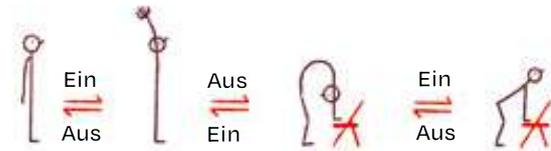
Ich danke meinen TeilnehmerInnen in den Yoga-Kursen und in der Yoga-Lehrerbildung für ihre Offenheit und Diskussionsbereitschaft in meinem Unterricht, meinen LehrerInnen Imogen Dalmann, Martin Soder und Heike Petersen für die großzügige Weitergabe ihres Wissens



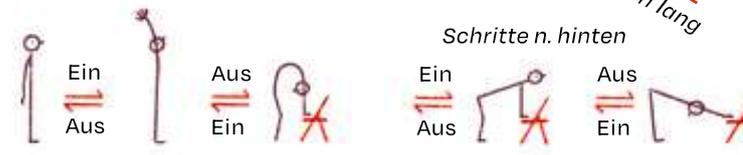
Oder:



Oder:



Zehen aufstellen

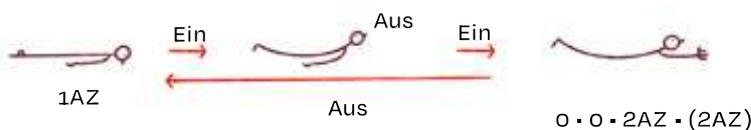
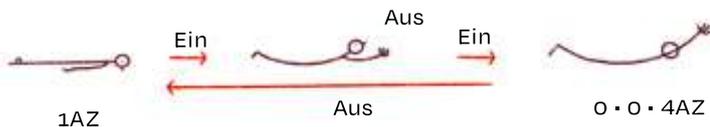


Schritte n. hinten

1AZ
Zehen lang

Oder:

1AZ
Schritte n. vorne



dann so gemacht

sowie meinen KollegInnen für die inspirierenden Gespräche und den kollegialen Austausch. Meiner Schulleiterkollegin Ilka Pracht danke ich besonders für ihre wichtigen Anregungen und Korrekturen dieses Textes.

Literatur

- 1 **Dalman, Imogen Dalman; Soder, Martin:** Was ist Viniyoga? In: Viveka – Hefte für Yoga Nr. 16
- 2 **Bräutigam, Uwe:** Viniyoga – Ein Yoga-Klassiker. In: Viveka – Hefte für Yoga 19 (2000)
- 3 **Broad, William J.:** The Science of Yoga. Freiburg im Breisgau: Herder 2013
- 4 **Remski, Matthew:** King and Queen No More? Headstand, Shoulderstand, and the Yoga of Experience and Evidence. Link: <http://matthewremski.com/wordpress/king-and-queen-no-more-headstand-shoulderstand-and-the-yoga-of-experience-and-evidence/> – abgerufen am 07.11.2023
- 5 **Dalman, Imogen Dalman; Soder, Martin:** Heilkunst Yoga. Berlin: Viveka-Verlag 2013
- 6 **Dalman, Imogen Dalman; Soder, Martin:** Vinyāsa krama. In: Viveka – Hefte für Yoga 3
- 7 **Dalman, Imogen Dalman; Soder, Martin:** Yoga, Krankheit und Gesundheit. In: Viveka – Hefte für Yoga 6
- 8 **Unser Yogaverständnis:** Viniyoga. Link: <https://viniyoga-netzwerk.de/viniyoga/> – abgerufen am 07.11.2023
- 9 **Unser Umgang mit den Übungen des Yoga.** Link: <http://byz.de/umgang-mit-yoga> – abgerufen am 07.11.2023

GABRIELLA STRAMAGLIA

ist Historikerin, Pädagogin und Yogalehrerin. Sie hat ihre Yoga-Lehrausbildung am »Berliner Yoga Zentrum« bei Dr. Imogen Dalman, Martin Soder und Heike Petersen absolviert und arbeitet seit 2008 als freiberufliche Yogalehrerin BDY/EVU in Berlin. Seit 2013 unterrichtet sie als Dozentin in der Fortbildung für Yogalehrende und hat 2023 die BDYoga-Ausbildungsschule »im-fokus. Institut für Yoga und Psychotherapie« in Potsdam mitgegründet.