

Online-Yoga

im Faktencheck

Üben ohne Lehrerpräsenz – Vorteil oder Nachteil?

Auf die Matte, fertig, los: Egal, ob Anfänger oder Profi – im Internet findet jede(r) ihren/ seinen Kurs. Theoretisch zumindest! Lesen Sie, für wen Online-Yoga-Stunden Sinn machen und wo die Probleme und Grenzen liegen.

Von Christine Waldhauser-Künlen, Grünwald

„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlischt es nie mehr. Je intensiver du übst, desto heller wird die Flamme leuchten“, sagte einst B.K.S. Iyengar (1918 bis 2014), einer der größten Yoga-Meister und Gurus schlechthin. Eine Aussage, die wohl alle passionierten Yoginis teilen. Drei bis vier Mal die Woche rollte ich im Yoga-Studio meine Matte aus und zwar für mehr als 15 Jahre. Höhepunkt der Stunde? Die Abschluss-Massage

der Lehrerin! Seit zwei Jahren nun praktiziere ich zu Hause. Aus naheliegenden Gründen: Diverse Vorschriften verleiden mir den Besuch im Studio. Doch was entgeht einem, wenn man zwischen Küche, Kinderbett, Sofa und Esstisch oder in der Nähe des Schreibtischs trainiert, auf dem sich die Arbeit stapelt? Kann man Online-Stunden mit dem Kurs im Studio vergleichen und wenn ja, worauf ist zu achten?

Vorteile der Online-Stunden

Eine Entschuldigung, es nicht mehr auf die Matte geschafft zu haben, gibt es nicht (mehr): Im Internet finden sich zig Übungseinheiten zum (kostenlosen) Training! Platz schaffen, Matte ausrollen, Smartphone, Tablet oder Computer anschalten: Man kann zum Beispiel Yoga-Apps aufs Handy laden, aber auch ein Yoga-Abo bei einem Yoga-Video-Dienst, bei einem Privat-Lehrer oder bei einem Studio kaufen. Zertifizierte Yoga-Lehrer bzw. Blogger bieten zudem kostenlose Stunden an. Einfach mal in einer ruhigen Minute durchs Netz surfen und sich inspirieren lassen. Man muss beim Online-Yoga auch keine Mitgliedschaft in einem Studio abschließen und



sich nicht fest an einen Vertrag binden. Auch lässt sich rund um die Uhr und an jedem Ort der Welt praktizieren: Wann, wo, wie lange man trainieren will, ob nur fünf Minuten oder eine volle Session von 90 Minuten, ob Samstag-Nacht oder Montag-Morgen, ob hinterm Ofen, auf dem Balkon, im Freien oder im Hotelzimmer – alles ist möglich.

Immer die gleiche Yoga-Richtung zu praktizieren, mag manchem eintönig vorkommen: Online lassen sich verschiedene Stile ausprobieren und kennenlernen. Und wer schon mal aus Versehen in einer Yogaklasse gelandet ist, die nicht seinem Niveau entspricht, fühlt sich entweder schnell überfordert oder langweilt sich. Das passiert beim Online-Yoga nicht: Einfach in eine Stunde klicken, in der alles passt. Nicht zu vergessen: Manchmal ist der Verstand ehrgeiziger als der Körper. Bei der heimischen Yogastunde entfällt nämlich der Blick zum Nachbarn und damit auch die Gefahr, sich zu übernehmen und in Stellungen zu gehen, die einem nicht gut tun. Die stressige und aufwändige Anfahrt ins Yogastudio und zurück

ist endlich auch Vergangenheit. Die so gewonnene Zeit lässt sich super nutzen, um hintendran eine Meditation zu hängen. Eine Asana ist zu anstrengend? Bevor es auf die andere Körperseite geht, einfach kurz auf Stopp drücken, in die Haltung des Kindes gehen und Kraft schöpfen. Das geht im Yoga-Studio nicht, ohne etwas zu verpassen. Gefällt einem eine Online-Stunde ganz besonders gut, dann lässt sie sich beliebig oft wiederholen.

Diese weiteren Vorteile sehen User im Online-Yoga

Dominique: „Ich komme nie mehr abgehetzt in meinen ganz persönlichen Yoga-Kurs. Die Stunde geht erst los, wenn ich auf der Matte liege.“

Steffi: „Als frischgebackene Mutter bin ich heilfroh über diese Möglichkeiten: Ich lege mein Baby neben mich auf eine Decke, während ich trainiere. Ginge ich ins Studio, bräuchte ich einen Babysitter.“

Soraya: „Ich arbeite im Schichtdienst. Die Stunden im Studio haben absolut nicht zu meiner Arbeitszeit gepasst. Dank Online-Kurs kann auch ich in meiner Freizeit Yoga praktizieren.“

Elias: „Ich bin Vertreter und reise weltweit umher. Jetzt trainiere ich fast jeden zweiten Abend im Hotelzimmer und bleibe fit.“

Georg: „Ich wohne auf dem Land. Das nächste Studio liegt in 30 Kilometern Entfernung. Das ist einfach zu weit, um mal schnell eine Stunde zu besuchen. Online-Yoga spart Zeit, Energie und Benzin.“

Lucia: „Auch wenn Klamotten im Yoga nicht wichtig sein sollten, so war ich doch immer versucht, fürs

Meine beiden persönlichen Höhepunkte einer Studio-Stunde

Wer das Glück hat, einen Kurs zu besuchen, in dem die Lehrerin während der Schlussentspannung (Savasana) seine Schüler massiert, fühlt sich danach wie im siebten Himmel. Was ist das für ein wunderbares Gefühl, wenn am Ende der Stunde gemeinsam mit anderen Yogis „Om“ getönt wird. Gänsehautfeeling und Energie zum Greifen sind garantiert.

Yoga-Studio schick zu sein. Diese Oberflächlichkeit fällt daheim weg.“

Nachteile der Online-Yogastunden

Grundsätzliches vorneweg: Du bist Yoga-Anfänger? Auch wenn einzelne Yoga-Sequenzen auf den ersten Blick gar nicht schwer aussehen, so kann man sich auch bei leichten Übungen verletzen, Bänder und Muskeln zerren oder überdehnen. Deshalb ist es ratsam, sich die Grundlagen von einem physisch anwesenden Lehrer beibringen zu lassen. Er greift korrigierend ein, gibt Hilfestellungen oder schlägt auch mal eine Alternative vor. Das passiert übrigens selbst Profis, dass sich ohne den korrigierenden Blick des Lehrers Fehler bei einzelnen Haltungen einschleichen und man sich im schlimmsten Fall auf Dauer schädigen könnte. Das Gruppengefühl beim Üben fehlt. Allein schon der Blick in die entspannten Gesichter der Mit-Yoginis nach Ende der Stunde beflügelt zum Weitermachen. Du arbeitest von daheim aus? Irgendwann fällt einem die Decke auf den Kopf! Da ist das

Ist das Licht des Yogas entzündet, verlischt es nie mehr. Je intensiver du übst, desto heller wird die Flamme leuchten.



Treffen mit Gleichgesinnten im Studio eine willkommene Abwechslung, die das Yoga daheim nie und nimmer ersetzen kann.

Das sagen Yoginis, die bevorzugt im Studio trainieren

Luisa: „Ich kann mich nur fern meiner eigenen vier Wände voll auf die Yoga-Praxis konzentrieren. Zuhause lasse ich mich immer ablenken!“

Petra: „Daheim finde ich nie Zeit dazu. Doch habe ich einen Vertrag mit einem Studio, so zwingt mich zum Trainieren.“

Urs: „Mir ist der Austausch mit Gleichgesinnten extrem wichtig. Vor und nach der Stunde hole ich mir Tipps und zwar nicht nur von meinem Lehrer, sondern auch von meinen Mit-Yoginis.“

Die Gespräche sind durch nichts zu ersetzen.“

Andy: „Ohne Studio könnte ich keinen Kopfstand üben, denn ich brauche dazu die persönliche Anleitung!“

Beatrix: „Mir macht es einfach keinen Spaß, daheim zwischen lauter Stuhlbeinen zu praktizieren und Gefahr zu laufen, mich zu verletzen. Im Studio passiert das nicht, da ist ausreichend Platz.“

Quirin: „Ich bin ehrgeizig und messe mich gern mit anderen. In einer Gruppe zu trainieren bringt mich weiter, weil mich andere anspornen.“

Anette: „Ich liebe den Gruppen-Spirit, er trägt mich durch die Stunde, weil ich eigentlich ein fauler Mensch bin.“

DG



© fizkes /Adobe Stock