



Gut gehalten

IN ZWEIERLEI HINSICHT ist der moderne Mensch über- und gleichzeitig unterfordert: Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig, atmen zu flach und arbeiten zu viel mit dem Kopf. Unser Nervensystem versucht täglich, eine nicht enden wollende Informationsflut von außen zu verarbeiten. Freiräume werden geringer, Belastungen größer – die Folge ist Dauerstress mit all seinen Symptomen und Facetten: Sorgen, Ängste, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, Migräne, Burnout und vieles mehr. Häufige Reaktionen: Warnsignale werden ignoriert oder Gegenmaßnahmen ergriffen, die schnell den gleichen Mustern unterworfen werden. So sind Leistungsdruck und Überforderung auch im Yoga durchaus verbreitet. Bei der Entwicklung seines speziellen Rücken- und Gelenke-Yoga hat der Diplomsportwissenschaftler Tom Beyer besonders den modernen Großstädter im Auge. Vor zwei Jahren eröffnete er in Berlin-Mitte sein Studio Home Yoga, wo er neben Meditation und Jivamukti Yoga vor allem diese besondere Form des Hatha Yoga unterrichtet. Bevor er sich hauptberuflich dem Yoga zuwandte, sammelte der Jivamukti-Lehrer viele Jahre Erfahrungen im Präventions- und Leistungssport. Für YOGA JOURNAL stellt Tom Beyer seine selbst entwickelte Yoga-Therapie für Rücken und Gelenke vor:

„Eine intelligente Yoga-Praxis soll wirksamen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen. Genau hier setzt Rücken- und Gelenke-Yoga an: Auf physischer Ebene aktivieren wir die vernachlässigte Muskulatur, die uns stützt, hält und trägt. Erst durch eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Gelenke

Das Rücken- und Gelenke-Yoga des Berliner Yoga-Lehrers und Sportwissenschaftlers Tom Beyer sorgt mit Hilfe eigens entwickelter Gurte für schnelle Erfolge – und gibt Überforderung und Leistungsdruck keine Chance

Text: Kathrin Steinbrenner

und der Muskulatur kann Leichtigkeit entstehen. Auf geistiger Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, lösen uns aus dem permanenten Strom der Gedanken und verankern uns im gegenwärtigen Moment. Die Absicht, Körper und Geist auszubalancieren, ist bei allen Yoga-Richtungen vorhanden. Viel von dieser Absicht geht jedoch im Bemühen verloren, den eigenen Körper in extreme Positionen zu zwingen. Wir ignorieren seine Schwächen, anstatt intelligent mit ihnen umzugehen. Das führt häufig zu Verletzungen. Oftmals sind es gerade die beweglichen Schüler, denen alles zu gelingen scheint, die über chronisch verspannte Schultern, Schmerzen in der Hüfte oder im Becken klagen.

Im Rücken- und Gelenke-Yoga lernt jeder Schüler, seine Schwächen schrittweise und gezielt in Stärken umzuwandeln. Diese Form der Praxis beruht auf einigen einfachen, aber sehr wirksamen Prinzipien: gerichteter Atem, gerichtete Aufmerksamkeit, gerichtete Bewegungsimpulse. Als zentrales Hilfsmittel dienen eigens entwickelte Yoga-Gurte für Beine und

Arme. Mit ihnen nutzen wir das einfache Prinzip von Druck und Gegendruck, das ein natürliches Gleichgewicht, eine Balance, bewirkt. Der Beingurt verbindet die Körperteile von der Mitte aus, etwa Oberschenkel und Becken oder Becken und Wirbelsäule. Je mehr man sich von der Mitte aus in den Gurt hineinbewegt, sich dem Gurt anvertraut und hineinstreckt – beispielsweise in den stehenden Positionen Virabhadrasana (Krieger) 1 und 2 – desto mehr Kraft wirkt von außen wieder zur Mitte zurück. Es entsteht ein natürliches Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Die Muskeln ermöglichen Bewegung und Stabilisierung. Mit Hilfe des Beingurtes kann jeder Schüler im Körper Raum und Platz schaffen – auch wenn dies anfangs vielleicht nicht ganz leicht ist. Zwar trägt und stützt der Gurt den Körper in der Asana, gleichzeitig kann man der Haltung aber nicht ausweichen, also nicht „schummeln“. Für viele Schüler, auch für Fortgeschrittene, sind die Asanas mit Gurt am Anfang schwieriger als ohne. Das liegt daran, dass in der Position mit Gurt die Muskulatur arbeiten muss, die normalerweise nicht benutzt wird – ein wichtiges Ziel im Rücken- und Gelenke-Yoga. Die Bewegungsimpulse, die in den Asanas gesetzt werden, sind minimal, nur für ein geschultes Auge sichtbar. Die Fußsohlen, Fersen und Fußballen werden in den Boden gedrückt, die Oberschenkelrückseiten nach hinten geschoben und die Oberschenkelvorderseite aktiv in den Gurt gestreckt. Die Fingerspitzen der seitlich ausgestreckten Arme ziehen gleichzeitig aktiv nach außen. Der ganze Körper ist aktiv und pulsiert in der Haltung. Dann schließen wir die Augen und konzentrieren uns auf diese gerichteten Bewegungs-, Kraft- und Energieimpulse. Gemeinsam atmen wir mindestens fünf Atemzüge in der Asana.

Neu an Rücken- und Gelenke-Yoga ist auch die intensive Arbeit mit einem Armgurt. Hier wird die Verbindung von Rumpf, Schultern und Armen neu ausgerichtet. Die Arbeit mit dem Gurt ermöglicht, eine sinnvolle anatomische und physiologische Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur von Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Hals, Nacken und Rumpf zu finden. Die Übungen selbst sind simpel: Die Schüler strecken beide Arme über dem Kopf in den Gurt, die Handflächen und Arme schieben mit der Einatmung aktiv nach außen. Mit der Ausatmung drehen sie leicht nach oben, die Ellbogen werden gebeugt. Anschließend konzentrieren wir uns mit geschlossenen Augen auf die Atmung.

Die Arbeit mit dem Gurt sorgt für eine unmittelbare Rückmeldung und hilft uns, genau an die Stellen zu gehen, wo unser Körper der Asana und dem Atem einen Widerstand bietet. Jeder einzelne unserer 640 Muskeln wird aktiviert und lernt, wieder maximal zu kontrahieren, sich zu dehnen und zu entspannen. So wird die täglich auf unseren Körper wirkende Schwerkraft gleichmäßig auf alle Körperteile verteilt. Dies entlastet spürbar, denn die Muskeln federn diese Last ab – Gelenke und Knorpel etwa im Knie, den Füßen, Sprunggelenken, Hüften, Schultern, Ellbogen, Handgelenken und der Wirbelsäule werden effektiv geschützt.

Vervollständigt wird Rücken- und Gelenke-Yoga durch geführte, intensive Ujjayi-Atmung. Wir atmen gemeinsam, richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und gehen dann weiter nach innen. Dadurch wird die Dimension jenseits des Verstandes wahrnehmbar, wir kommen in Kontakt mit

dem Zustand der Stille und des Friedens in uns. Unabhängig von äußeren Umständen und inneren Befindlichkeiten sind wir wieder in erfahrbarem Kontakt mit dem Zustand, in dem wir Verbundenheit mit allem Leben erfahren und Geborgenheit finden. Hier entstehen Klarheit, tiefe Einsicht und kreative Impulse. Wir können Ängste ablegen, weil wir mit etwas Größerem verbunden sind. Zusätzlich kombinieren wir einige Asanas mit Kapalabhati, wodurch noch mehr Raum und Platz geschaffen wird.

Durch die Arbeit mit den Gurten und die intensive Atmung zeigt Rücken- und Gelenke-Yoga schnelle Wirkung: Anfänger entwickeln innerhalb kurzer Zeit Kraft, Stabilität und inneren Fokus. Fortgeschrittene spüren deutliche Verbesserung der Stabilität in stehenden Asanas, Balance-Haltungen sowie mehr Flexibilität in Rückbeugen und Drehungen.“ *



Ab Oktober 2009 vermittelt Tom Beyer sein Rücken- und Gelenke-Yoga im Rahmen einer umfassenden Yoga-Lehrer-Ausbildung und bietet bereits ausgebildeten Yoga-Lehrern eine Zusatzqualifikation im Bereich Rücken- und Gelenke-Yoga an. Informationen dazu unter www.home-yoga.de.

