

Interview Claudia Lässer mit Frau Stühl, Leiterin des Schweizer Yogazentrums

Claudia Lässer:

Was ist das Besondere an msyoga?

M. Stühl

Das Besondere ist, dass wir Übungen entwickelt haben, die MS-Betroffene selbständig zu Hause üben können. Wir haben verschiedene Niveaus entwickelt, welche an die aktuelle Befindlichkeit angepasst werden können, an die Symptome oder auch Symptomfreiheit. Betroffene sollen auf diese Art zumindest teilweise unabhängig werden von Yogalehrerinnen oder Yogalehrer und Yoga ganz in ihren Alltag einbauen und an ihre Bedürfnisse anpassen können.

Claudia Lässer:

Sie haben zwei Arten von Yogaprogrammen entwickelt; das msyoga Standard und das msyoga Spezial. Was ist der Unterschied zwischen diesen beiden Programmen?

M. Stühl

Da muss ich vielleicht etwas ausholen. MS ist eine Krankheit mit ganz vielen Gesichtern. Einzelne Menschen, die betroffen sind, können ganz unterschiedliche Befindlichkeiten haben: Viele fühlen sich sehr gut, andere fühlen sich, gerade unter Stress, eher schlecht. Weil sich bei MS-Betroffenen die Krankheit sehr unterschiedlich auswirkt, haben wir zwei verschiedenen Programme entwickelt, die Ihnen zur Auswahl stehen: Sind sie in einer Verfassung, in welcher Sie sehr fordernd üben können und es Ihnen Freude macht, sich zu bewegen und auszunutzen, was sie an Kraft und Beweglichkeit haben? Oder sind Sie eher in einer Situation, in welcher sie ruhig und achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen müssen? Deshalb gibt es zwei Programme: das eine im Stehen mit viel Positionswechsel, viel Bewegung. Das zweite wird ausschliesslich im Sitzen durchgeführt und macht von dieser Sitzposition aus verschiedene Bewegungen und Atmungen.

Claudia Lässer:

Atem, das ist das Stichwort. Wieso ist eigentlich der Atem im Yoga so wichtig?

M. Stühl

Das Atmen macht Yoga so faszinierend und ist so intensiv wie kaum etwas anderes. Der Atem drückt immer unmittelbar aus, wie es unserem Körper geht, wie es uns mental oder emotional geht. Der Atem ist ein unglaublich guter Ratgeber zu entscheiden: Übe ich gerade richtig? Passt es zu mir? Überfordere oder unterfordere ich mich? Wenn man die Wirkung von Yoga erklären will, kann man über den Atem sagen: mit einem fliessenden Atem verbunden, entfalten die Übungen Wirkung. Nicht nur im Körper drin, sondern in der ganzen emotionalen Befindlichkeit. Der Atem zeigt: Übe ich angemessen? Der Atem hilft auch, dass ich mich besser fühle, besser wahrnehme, besser einschätze. Er lässt die Übungen schliesslich ganz tief im menschlichen System entfalten.

Claudia Lässer:

Bevor wir mit dem Training starten: haben Sie noch ein paar Tipps für uns?

M. Stühl

Verschiedene: Es ist ganz wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. Sprich: Sie merken, dass Sie sich wohl fühlen im Üben. Es sollte nicht schmerzen, Sie sollten sich leicht und frei fühlen nach dem Üben, nicht müde und ausgelaugt. Das Zweite, was ich sehr wichtig finde: Das Üben soll Ihnen Freude machen. Wählen Sie aus den Vorschlägen, die wir Ihnen präsentieren, das Programm aus, worauf Sie Lust haben und welches zu Ihnen passt: Zeitlich, aber auch von Ihrem Zustand her. Was ich weiter wichtig finde: lassen Sie sich von einer Yoga Fachperson begleiten. Sie soll kontrollieren, ob Sie die Übungen richtig ausführen, so dass Sie die volle Wirkung haben und sich nicht schaden.

Claudia Lässer:

Auf die Wirkung freue ich mich persönlich auch, vielen Dank, Frau Stühl!