Zeitschrift: Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Herausgeber: Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Band: 107 (2013)

Heft: 8

Rubrik: Marainnes Kolumne

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

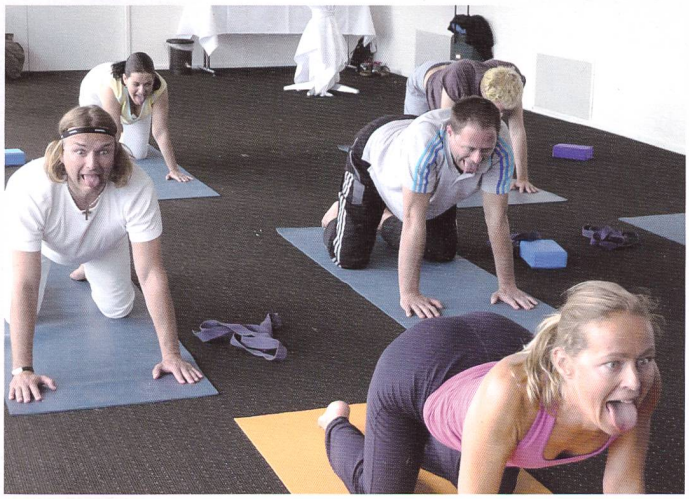
MARIANNES KOLUMNE

Wie Ihr ja bereits wisst, bin ich eine passionierte sowie polysportive Person, die immer dabei ist, wenn es etwas Sportliches gibt. Um entsprechend in Form zu bleiben, gehört es sich natürlich auch, sich regelmässig aktiv zu betätigen. Denn von nichts kommt bekanntlich nichts! In dieser Ausgabe von sonos fällt meine Kolumne länger aus. Ich werde vom Yoga-Weekend für die Ehemaligen der Stiftung für Hörgeschädigte Luzern – 22. und 23. Juni 2013 berichten.

Für mich persönlich ist das Vinyasa-Yoga unter anderem eine wunderschöne Art von Massage, da der Körper je nach LehrerIn auf wunderbarer Weise gedehnt, gestärkt und getont wird. Zudem sind die Pranayama-Übungen (Atemübungen) solch eine Wohltat, welche mich während den letzten zehn Jahren Gott sei Dank vor gravierenden Infektionen der Atemwege verschont hat. Zudem bedankt sich mein Körper auch mit so einer hohen Vitalität, was nicht zu unterschätzen ist, und ich in den reiferen Jahren garantiert noch mehr zu schätzen weiss.

Schon länger hegte ich einen Wunsch, welcher während der letzten sechs Jahren immer wieder von neuem entfacht wurde, da mich diverse Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung auf meine Yogalehrerin-Ausbildung ansprachen. Es ging in den meisten Fällen darum, dass sie mich baten, doch bitte für die Betroffenen eine so quasi «massgeschneiderte Yogastunde» anzubieten.

Schön wäre es, so eine auf Hörbeeinträchtige optimal angepasste Yogastunde zu offerieren. Zudem schossen die Yogastudios in den letzten Jahren ja wie Pilze aus dem Boden und sind dementsprechend überall anzutreffen. Wie soll da einer in diesem unglaublich grossen Angebot seinen Yogastil und das Yogastudio finden, welches den persönlichen Bedürfnissen am ehesten Rechnung trägt?



Löwenatmung.

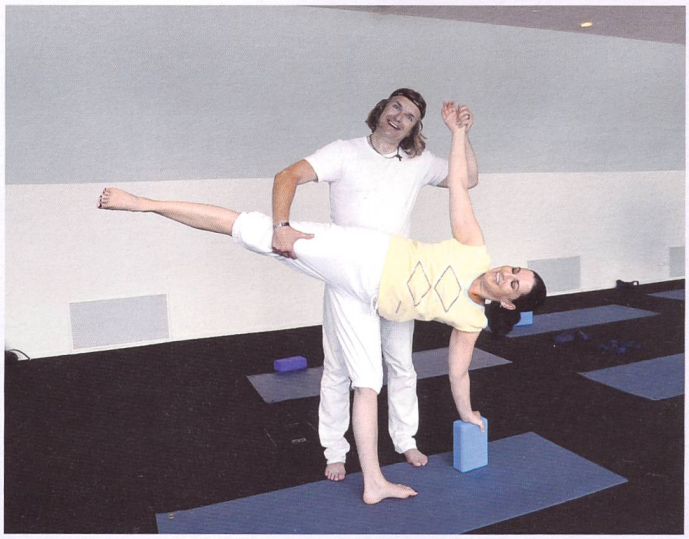
Bisher klappte es mit der Realisation nicht so ganz, da die Betroffenen aus allen Ecken der Schweiz kommen und nicht einfach so auf wöchentlicher Basis für eine einzige Yogalektion eine Reise auf sich nehmen. Eine Plattform dazu ist aber zum Glück bereits gegeben, da der Stiftungsrat als Vertreter der Stiftung für Hörgeschädigte Meggen bereit ist, alle zwei Jahre für die «Ehemaligen» ein Wochenend-Seminar zu organisieren und finanzieren. Dabei werden auch gerne Vorschläge seitens der «Ehemaligen» berücksichtigt. Das letzte Mal durften wir uns unter der äusserst einfühlsamen Führung eines Bündner Malers mit der abstrakten Malerei auseinandersetzen und hatten dabei so viel Spass! Obwohl wir einen solchen Malkurs jederzeit wiederholen könnten, sind wir auch immer für Neues offen. Da kam der Yoga-Workshop geradezu gelegen.

Vorletztes Jahr kam ich mit meiner Lieblings-Yogalehrerin per Zufall auf das Thema zu sprechen, wie Hörbeeinträchtigte eigentlich Yoga ausüben könnten. Sie ist sich inzwischen ja sehr gewohnt, dass ich sie als einzige Schülerin dauernd anstarre (sofern ich den Kopf nicht gerade unten habe oder wegen der anderen unachtsamen Yoginis wieder einmal eine falsche Übung ausführe. Ich bin ja total auf mein Umfeld angewiesen, da ich trotz Christinas klarer Stimme nicht immer alles hundertprozentig mitkriege. Anfänglich ärgerte mich dies wirklich sehr, da ich die Asanas bilderbuchmässig ausführen wollte. Inzwischen habe ich viel dazugelernt und kann nur noch darüber lachen, wie ungenau die anderen Yoginis eigentlich immer zuhören. Ausserdem ist ja niemand perfekt!)

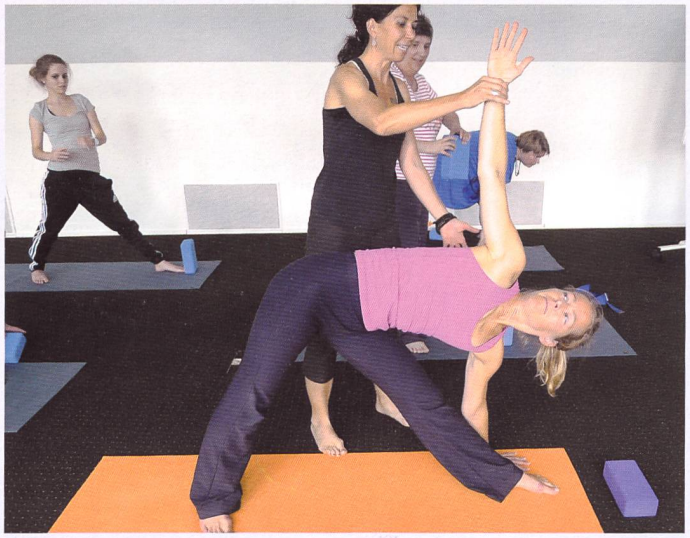
Ja, so entstand in diesem Kontext dann unsere Workshop-Idee. Denn, unsere Philosophie ist es, dass alle Betroffenen Yoga geniessen können sollen. Dies ist bei den Hörbeeinträchtigten aber aufgrund der oben geschilderten Anekdoten selten der Fall, was eigentlich sehr schade ist! Umso mehr schätze ich es, dass ich in Christina Waltner, solch eine verständnisvolle und motivierte Yogalehrerin gefunden habe.

Christina, welche als ehemalige Tänzerin bereits äusserst erfolgreich ein eigenes Yogastudio in Los Angeles führte, ehe sie vor acht Jahren in die Schweiz zurückkehrte und ihr zweites Yogastudio «Planetyoga» hier in Zürich im Hürlimann-Areal aufbaute, verfügt bereits über sehr viel Yoga- und soziale Erfahrung. Einzig mit Menschen mit einer Beeinträchtigung hat sie bis anhin noch nie so gezielt zusammengearbeitet und war daher von der Idee von Beginn weg sehr begeistert!

Nicht so einfach, die Balance zu halten!



Partnerübung «Halbmond».



«Trikonasana».

«Qi Gong».

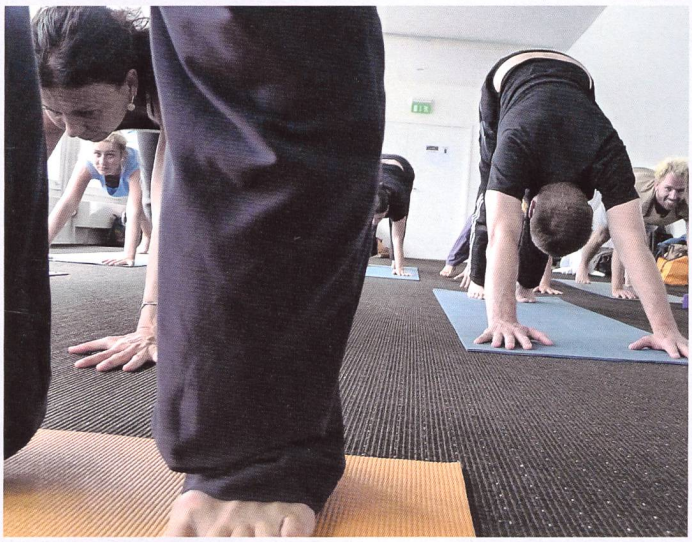
Das spürten die Teilnehmenden auch sehr gut! Christina schafft es einfach, auf spielerische Art und Weise derart komplexe in sich verdreht aussehende Yogaübungen so locker rüberzubringen und vor allem die Teilnehmenden ebenfalls dazu zu motivieren, ihr es nachzutun. Natürlich setzt dies eine gute Vorbereitung in Form von Warm-up voraus, um überhaupt solch gelenkige Figuren hinzukriegen.

Wir Betroffene hatten am Weekend das grosse Privileg, gleich von drei äusserst empathischen und vor allem auch versierten Yogalehrerinnen während zweier Tage so quasi Privatunterricht zu erhalten! Solch eine Chance durften wir uns natürlich nicht entgehen lassen.

Der erste Morgen begann mit einer sanften Einführung in die acht Alltagselemente des Qi Gongs, welche die Assistentin Brigitte Hauser, ebenfalls Lehrerin im Planetyoga, leitete. Wow, plötzlich «litten» wir alle nach solch praktischen Übungen auf einmal so quasi unter Hitzewallungen. Der Qi wurde aktiviert und zeigte somit seine Wirkung, was ein sehr gutes Zeichen ist!

Man hat es den zehn Teilnehmenden angesehen, wie sie dem Ganzen anfänglich äusserst skeptisch gegenüberstanden. Aber schon während der ersten Stunden von Christina Waltner und ihren beiden Assistentinnen wurden sie derart in den Bann gezogen und waren somit bis in die Haarspitzen motiviert. Die Freude am Yoga war den anwesenden Personen aufs Gesicht geschrieben. Sogar eine Meditation haben wir zusammen durchgeführt, nachdem wir zu Beginn von Christina in die Theorie und dann von Corina Dettling (hautklar&yoga) präzise und verständlich in die Praxis eingeführt wurden. Ob die Teilnehmenden jetzt aber wirklich meditierten, indem sie sich gleichzeitig auf die vorgegebene Visualisierung, die bewusste Atmung und dazugehörendem Mantra konzentrieren konnten oder eher damit beschäftigt waren, wie sie ihre einschlafenden Beine wieder wecken können bzw. gerade zu sitzen – das ist die grosse Frage.

Auch den Klang des OM-Chanting lernten wir dank verschiedener Übungen zu spüren. Es tut unheimlich gut, sich mit einem solch simplen Wort, welches AUM gesungen wird, derart öffnen und gleichzeitig die Vibrationen im Körper wahrnehmen zu können. Weiter ging es mit dem Partneryoga, welches auch eine spezielle Erfahrung war. Vor allem, weil wir Übungen wie Halber Mond,



Yoga kann ganz schön anstrengend sein.

Handstand, usw. ausprobierten, die gegenseitig totales Vertrauen erforderten. Denn, ohne die Hilfe des Partners ist es anfänglich viel schwieriger in die korrekte Yoga-Asana reinzukommen. Atmen, Atmen, Atmen – zwischendurch ermahnten Christina und ihre Assistentinnen uns immer wieder, wie eminent wichtig die Atmung, von Vorteil die tiefe Bauchatmung, ist.

Nichtsdestotrotz lächelten alle glücklich (auch wenn am Tag danach einige irgendwelche Muskelpartien verspürten, von denen sie gar nicht wussten, dass diese bei ihnen auch existieren). Das darf man nämlich nicht vergessen, wie steif der westliche Körper mit den Jahren wird, sofern man sich nicht entsprechend darum kümmert! Zudem konnten viele dank dem mannigfaltigen Angebot des Weekends die Meinung über Yoga generell revidieren und verfügen gleichzeitig auch über Grundkenntnisse, die sie selber eigenständig ausüben bzw. ausbauen können.

Ich bin davon überzeugt, dass die Teilnehmenden alle etwas aus diesem Weekend mitnehmen konnten. Sei es einfach, achtsam zu atmen, sich bewusst zu sein, wie wertvoll unser Körper ist, Spass zu haben, dass Yoga Balsam für den Körper und die Seele ist, die präventiven Vorteile, Yoga zu praktizieren, Theorien rund um Vinyasa Yoga, Qi Gong, Yin Yoga, Ernährungslehre und Atemübungen. Wir haben unser Ziel definitiv erreicht. Darauf können wir von der Organisation sichtlich stolz sein!

Es ist toll, wie die drei Yoginis dank ihrer grossen Herzensbildung das Yoga-Weekend mit einer Gruppe von zehn Hörbeeinträchtigten zusammenzuarbeiten, gemeistert haben! Denn, es gibt schon einige Punkte, welche ein bisschen anders als in regulären Stunden ablaufen. Ein Stichwort ist ganz sicher einmal die Kommunikation. «Wie schaffe ich es, zehn hörbeeinträchtigte Leute, die alle kopfüber in einer der wichtigsten Yoga-Positionen wie «Herunterschauender Hund» ausharren, und ihnen mitzuteilen, dass sie tief ein- und ausatmen müssen bzw. wann es mit der nächsten Asana weitergeht?» Hier kamen die beiden Assistentinnen sehr stark zur Geltung, indem eine vorne und eine hinten platziert waren, so dass wir abschauen bzw. nachahmen konnten. Sobald wir uns richtig in der Übung befanden, unterstützten die beiden Assistentinnen die Teilnehmenden mit subtilen Korrekturen. Dies ermöglichte uns, die richtigen Muskelpartien der Figur zu spüren. Die drei versierten Yogalehrerinnen Christina und ihre Assistentinnen Corina und Brigitte vermittelten uns solch ein Vertrauen, dass einige sogar über ihren eigenen Schatten gesprungen sind und neue Herausforderungen annahmen.

Aus den Lehrerinnen-Feedbacks ging heraus, dass dies sehr wohl eine Herausforderung war, sie aber alle in diesen beiden Tagen selber auch extrem viel dazugelernt haben.

Diesen Workshop hätten wir locker auf eine ganze Woche ausdehnen können. Dafür fehlte uns aber schlichtweg die Zeit! Natürlich leistete auch das herrliche Ambiente im Hotel direkt am Vierwaldstättersee seinen Beitrag!

In diesem Sinne danke ich im Namen aller Teilnehmenden der Stiftung für Hörgeschädigte Luzern sowie auch Christina Waltner mit ihren Assistentinnen noch einmal ganz herzlich für dieses unvergesslich total stimmige Yoga-Weekend!

Hiermit wünsche ich euch einen guten Start nach den Sommerferien!

Herzliche Grüsse
marianne

Die glücklichen und zufriedene Yoga-Gruppe nach dem in bester Erinnerung bleibendem Wochenend-Workshop.