ORTHO Yoga

Eva Obermeier betreibt das „Yoga-Institut Berlin" und unterrichtet dort mit ihrem Team den von ihr entwickelten Yogastil „Orthopädisches Yoga". Wie dadurch die Körperwahrnehmung geschult und die natürliche Bewegungsbandbreite des Körpers auf gesunde Weise unterstützt wird, erzählt sie im YOGA-AKTUELL-Interview

INTERVIEW ■ MARITA VOITHOFER

Beweglichkeit und Biegsamkeit – das sind die Themen von Eva Obermeier. 1998 gründete die Physiotherapeutin und Yogalehrerin mit dem *Yoga-Institut Berlin* eine der ersten Yogaschulen der Stadt und unterrichtet dort seither gemeinsam mit ihrem Team den von ihr entwickelten *OrthoYoga*. Der kraftvolle und dynamische Yogastil kombiniert Hatha-Yoga-Asanas mit Elementen aus dem Faszientraining. Ziel sind die Wiederherstellung unserer natürlichen Beweglichkeit sowie die Behebung von etwaigen schmerzhaften Einschränkungen. Wie *Orthopädisches Yoga* funktioniert und worum es dabei genau geht, darüber spricht Eva Obermeier im Gespräch mit YOGA AKTUELL.

INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Eva, die gegenwärtige Yogawelt ist so bunt wie nie zuvor. Jedes Jahr werden zahlreiche neue Yogastile kreiert. Viele davon sind reine Trenderscheinungen, andere halten sich hingegen konstant über lange Zeit und scheinen über eine fundierte Basis zu verfügen. Was hältst du grundsätzlich von dieser Entwicklung?

Eva Obermeier: Im Grunde genommen haben alle neuen Trenderscheinungen eine gemeinsame Wurzel. Sie gehen auf Krishnamacharya und seine direkten Nachfahren zurück, also auf T.K.V. Desikachar, B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois. Jede Zeit hat ihre Einflüsse und Auswirkungen – so entstehen neue Ideen. Dinge werden ausprobiert und wieder verworfen. Das empfinde ich als normal. Und das heißt eben auch nicht, dass über Jahrhunderte geübte Praktiken wertlos würden. Im Gegenteil – sie bleiben das Fundament, auf dem wir aufbauen. Und oft sind sie auch die Bausteine, mit denen wir arbeiten. Mir gefällt es, dass das Angebot so groß ist. Dadurch kann sich jeder genau den Yogastil suchen, der zu ihm passt.

Der Titel deines Buches lautet „Biegsam stabil: Orthopädisches Yoga". Damit greifst du einen zentralen Satz aus Patanjalis Yogasutra auf: „sthirasukham asanam" – die ideale Haltung ist stabil und bequem zugleich. Bist du ein Fan von traditionellen Yogastilen? Bzw. wie wichtig ist dir die Bewahrung von Tradition generell?
Ich habe es ja schon angedeutet: Ich sehe in den traditionellen Yogastilen die Grundlage aller Yogastile. *OrthoYoga*, also der Yoga, den ich auch in meinem Buch vorstelle, ist immer auch eine Auseinandersetzung mit der Philosophie, die das Wesen von Yoga ausmacht. Im Unterricht formuliere ich diese Philosophie nicht ständig aus. Ich zeige sie eher, denn im Kern ist sie in allen Übungen enthalten. Patanjalis Sutra ist eine Art Wegweiser für eine Lebenseinstellung, und für die Frage, wie ich mein Leben und das der anderen gut behandle. Ich versuche, seinen Leitfaden in alle meine Lebensbereiche zu integrieren.

Was unterscheidet „OrthoYoga" deiner Meinung nach vom klassischen Hatha Yoga bzw. von der traditionellen Yogatherapie?
OrthoYoga kombiniert einfache, klassische Yogapositionen – so genannte „Basic Asanas" – mit verschiedenen Techniken und Wissensbereichen. Ein zentraler Punkt sind die Faszien, also unser Bindegewebe, das enorm wichtige Aufgaben im Köper erfüllt. *OrthoYoga* bedient sich einer genauen Kenntnis der Bauweise und der Funktion der Faszien, ich richte meine Übungen faszial aus. Wenn nötig, gleiche ich sie dann noch zusätzlich an, so dass jeder Teilnehmer seinem individuellen körperlichen Zustand gemäß Yoga üben kann. Auf spezifische Beschwerden nehme ich also unbedingt Rücksicht, denn die sollen ja auf lange Sicht behoben werden. Zudem fließen aber auch neueste medizinische Erkenntnisse aus der orthopädischen Medizin und der Physiotherapie in meine Übungen ein. Sie sind für mich unverzichtbar, um Rücken und Gelenke dauerhaft zu stärken und zu mobilisieren.

Dein Wissen rund um die menschliche Physiologie hast du als ausgebildete Physiotherapeutin und Yogalehrerin durch zahlreiche Fortbildungen stetig erweitert und vertieft. Wie kam es dann konkret dazu, dich auf „Orthopädisches Yoga" zu spezialisieren und deinen eigenen Stil zu entwickeln?
Seit der Jahrtausendwende nahmen die modernen Zivilisationskrankheiten stark zu, und der Yoga-Boom entstand. Die Medien verbreiteten die Botschaft, dass man mit Yoga Zivilisationskrankheiten entgegenwirken und dauerhaft etwas Gutes für Körper und Geist tun könne. Gleichzeitig kamen immer mehr Menschen zu mir, die die Asanas richtig ausführen wollten. Sie wollten genau wissen, wie sie üben sollten, ohne sich zu verletzen. Also habe ich Antworten gesucht und meinen Yogastil den speziellen Bedürfnissen meiner Kursteilnehmer angepasst. Der Blick auf den Menschen in seiner Gesamtheit wurde für meinen Unterrichtsstil immer wichtiger.

OrthoYoga bedient sich einer genauen Kenntnis der Bauweise und der Funktion der Faszien, ich richte meine Übungen faszial aus. Wenn nötig, gleiche ich sie dann noch zusätzlich an, so dass jeder Teilnehmer seinem individuellen körperlichen Zustand gemäß Yoga üben kann.

Worum geht es bei „OrthoYoga" genau, und woraus hast du deine Bezüge und Inspirationen geknüpft?
Allererstes Ziel für mich ist, den Teilnehmern wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu geben. Egal wie alt und wie beweglich sie sind, mit *OrthoYoga* sollen sie möglichst alle Bewegungen, die der Körper natürlicherweise beherrscht, ausführen können – oder sie eben wieder erlernen. Mir geht es um ein tägliches Körpergefühl, um das Bewegen im Alltag. Und das Ganze darf ruhig auch Spaß machen! Wenn ich es etwas technisch ausdrücken darf: Verspannungen sollen dauerhaft gelöst werden, und die tiefe Muskulatur erarbeitet sich eine Kräftigung. Wir sind ja in manchen Körperbereichen oft auch überbeweglich – hier gilt es dann entsprechend zu stabilisieren. Kurz und gut: Es geht darum, biegsam stabil zu werden.

Meine Inspirationen bekam ich aus der Faszienforschung, der sogenannten Spiraldynamik – einem anatomisch begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept –, der Osteopathie und der funktionellen Bewegungslehre – das ist das Wissen um den Einfluss, den zusammenhängende Bewegungsabläufe

Foto: © iStock/Viktor_Gladkov

ashtangayoga.info AYI®

TRADITION. INNOVATION. INSPIRATION.

ASHTANGA YOGA & YOGATHERAPIE

NACH DR. RONALD STEINER

Foto: Richard Pilnick

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR

bewegte, vom Atem getragene Meditation – die Harmonie von Körper und Geist

UNSERE YOGATHERAPIE WEITERBILDUNG

bietet vielfältige 16 Themen an 20 Standorten zu 50 Terminen

Plus: Zwei Monate E-Learning

UNSERE YOGALEHRER AUSBILDUNG

in 3 Stufen beginnt monatlich, deutschlandweit an über 10 Standorten

Plus: E-Learning ausbildungsbegleitend

UNSERE WORKSHOPS & RETREATS

inspirieren fernab vom Alltagsstress in ganz Europa: Deutschland, Griechenland, Spanien und mehr

ASHTANGAYOGA.INFO

aufeinander haben. Das alles galt es mit den klassischen Yogapositionen zu verknüpfen. Eine unglaublich spannende und tolle Aufgabe!

Das klingt nach einem komplexen System. Ist das auch etwas für Laien? Bzw. funktioniert „OrthoYoga" auch, wenn man alleine zu Hause üben möchte?

Ja, *OrthoYoga* funktioniert auch zu Hause. Im Unterricht oder beim Üben mit meinem Buch erfährt der Praktizierende, wie er Fehler in den einzelnen Positionen vermeidet. So werden Körpergefühl und Körperwahrnehmung geschult. Wir lernen, Bewegungsabläufe besser zu koordinieren und Muskelaktivitäten zielgerichteter einzusetzen.

Regelmäßige und gesunde Trainingsreize, wie sie im *OrthoYoga* praktiziert werden, wirken sich in der Regel positiv und bis ins hohe Lebensalter auf Körper und Geist aus – und können selbstverständlich Teil des Alltags zu Hause werden.

Wie sieht eine typische „OrthoYoga"-Stunde aus? Unterscheidet sich der Ablauf denn von dem in anderen Hatha-Yoga-Systemen?

Nun, tatsächlich hat eine *OrthoYoga*-Stunde keinen typischen und festgelegten Ablauf. Sicher, meine Yogastunde beginnt mit ruhigem Sitzen und endet mit Shavasana. Aber alles, was dazwischen liegt, folgt keinem festen Schema. In jeder Yogastunde berücksichtige ich das aktuelle Befinden und die Bedürfnisse der Teilnehmer – sie sind sozusagen der Stoff, aus dem ich eine Dramaturgie entwickle. Sogar die Tageszeit, die Jahreszeit und das Wetter spielen dabei eine Rolle. Im Prinzip entwickelt sich jede Yogastunde zu einem Unikat.

Welche sind die häufigsten physischen Beschwerden, Verletzungen oder Anliegen, mit denen du in deinen „OrthoYoga"-Stunden konfrontiert bist?

Oh, da hätten wir: Rückenbeschwerden und Knieprobleme aller Art, Schulterbeschwerden und Arthrose. Oft kommen Menschen mit Tinnitus. Hoch im Kurs stehen auch Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Verspannungen. Allgemeine Unbeweglichkeit ist weit verbreitet, aber auch Überbeweglichkeit und Instabilität in unterschiedlichen Körperabschnitten. Handgelenksprobleme – etwa das Karpaltunnelsyndrom – treten auf, nicht zu vergessen die oft schmerzhaften Fußbeschwerden. Aber es gibt auch oft den Wunsch, dem eigenen Körper, „sich selbst", wieder näherzukommen.

Im „OrthoYoga" arbeitest du verstärkt auf faszialer Ebene und legst den Fokus vor allem auch auf die anatomisch-physiologisch richtige Ausrichtung für den Bewegungsapparat. Auch im „Yin Yoga" oder im „Iyengar Yoga" beispielsweise wird diesen Anteilen der Praxis besondere Aufmerksamkeit zuteil. Praktizierst du selbst auch andere Yogastile? Und wenn ja, welche?

Nein, ich praktiziere heute keine anderen Yogastile. Ich lasse mich weiterhin von einigen Stilen inspirieren, aber ich lege mich auf keinen anderen Yogastil fest.

Dein Rat für Yoga-Einsteiger?

Unbedingt auf eine qualifizierte Ausbildung der Yogalehrer achten. Ich bin entschieden der Meinung, dass die Teilnehmer im Unterricht korrigiert werden müssen. Hilfestellungen sowie modifizierte Asanas gehören meines Erachtens dazu! Die Kursleiter sollten über etwaige körperliche Einschränkungen und Erkrankungen informiert werden und damit umgehen können. Ich empfehle auch, während und nach dem Unterricht auf den eigenen Körper und das Bauchgefühl zu hören. Und nicht vergessen: Yoga darf Spaß machen!

Vielen Dank für das Interview! ■

OrthoYoga-Retreats mit **Eva Obermeier**:

13.–16. Juni 2019 in Leogang (Österreich)

25.–27. Oktober 2019 in Bad Saarow (Brandenburg)

www.yoga-institut-berlin.com