

Einfache Übungen mit grosser Wirkung

Selbst die einfachsten Yoga-Übungen haben eine grosse Wirkung auf den Körper. Um diesen Effekt noch zu verstärken, kombiniert Eveline Schmid Yoga mit Klang. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben eine tiefe Entspannung, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

«Ich hatte im Jahr 2006 meine Yoga-Ausbildung bereits vor dem grossen Yoga-Boom absolviert. Zuerst einfach aus Eigeninteresse und später wollte ich damit arbeiten», erklärt die Yogalehrerin Eveline Schmid aus Stäfa. Sie ist vom Verband Yoga Schweiz anerkannt. Zusätzlich zu ihrer Ausbildung am Ayur-Yoga-Zentrum in Zürich hat sie verschiedene Kurse absolviert, wie beispielsweise zur Klangyoga- oder Schwangerschaftsyogalehrerin. Zudem hat sie einen Einführungskurs in die Rheumatologie im Kantonsspital Luzern absolviert.

Individuell und besonders

Nicht nur der behagliche und stimungsvolle Raum, in dem die Yogastunden stattfinden, ist besonders, auch der Umgang mit den Yoga-Übungen ist einzigartig. Eveline Schmid erklärt: «Ich unterrichte Vini-Yoga. Dies ist kein spezifischer Yoga-Stil, sondern es beschreibt den besonderen Umgang mit den Übungen des Yoga.» Vini-Yoga stamme aus dem Sanskrit und bedeute so viel wie «besondere Anwendung». «Im Vini-Yoga mit Klang passe ich die Körperhaltungen (Asanas) individuell an die Personen an», beschreibt Eveline Schmid ihren Unterricht, «und die Übungen werden mit sanften Klängen von Klangschalen oder passender Musik beglei-

tet.» Der Mensch stehe im Mittelpunkt und die Yogapraxis passe sich dem Einzelnen an. «Das Ziel ist die Einheit von Körper, Atem und Geist. Traditionelles Wissen wird mit der modernen Lehre der Anatomie verbunden. Vini-Yoga besteht aus sanften, weichen und fließenden Bewegungsabläufen, die in Verbindung mit einer präzisen Atemsynchronisation ausgeführt werden», erklärt Eveline Schmid. Die Yogalehrerin verbindet die Übungen mit den Klangschalen von Peter Hess. Dieser habe eine Legierung kreiert, die dem Klang nachweislich eine Wirkung auf den Körper gebe. «Dadurch haben auch die

einfachsten Übungen eine grosse Wirkung auf den Körper», so Eveline Schmid, «meine Kursteilnehmerinnen sagen immer, dass sie alles rundherum vergessen, wenn sie hierherkommen.» Man höre während des Yogas auf die Klangschalen, die ganz lange schwingen. Sie lege diese während bestimmter Übungen auch auf den Körper, «man hört und spürt den Klang», ergänzt die Yogalehrerin. Und wenn man möchte, könne man auch die eigene Stimme dazunehmen.

Balance und Koordination

Die Stunden beginnen mit Entspannungsübungen, danach folgen dynamische und am Schluss Übungen, die man lange halten kann, und Atemübungen. Yoga mit Klang ist für alle Altersgruppen und sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet. «Ich arbeite auch viel

mit Balance- und Koordinationsübungen. Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Achtsamkeit werden gefördert und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus», erklärt Eveline Schmid. Dass das Anjaly-Yoga-Studio nur einer kleinen Zahl Teilnehmenden Platz bietet, begrüsst die Yogalehrerin: «Ich arbeite gerne mit Kleingruppen, so kann ich mich besser auf die einzelnen Menschen konzentrieren.» Sie nehme auch Rücksicht auf Beschwerden und könne immer Alternativen anbieten. Zudem wiederholt sie die Lektionen, «ich möchte das Klangerlebnis nicht mit zu viel reden zerstören», so Eveline Schmid. Und wenn sie Lektionen wiederhole, spüren die Teilnehmerinnen auch die Fortschritte, die sie machen, viel besser. ● TREFFPUNKT



Foto Daniela Bahnmüller