

## Jahresbericht „Yoga“

### Das Yogajahr 2018 des Turnvereins Dornach

Im 2018 konnten unsere zwei Klassen weiter wachsen und wir freuen uns über den grösseren Kreis der Yogis und Yoginis. Besonders die erste Klasse ist nun dem vorhandenen Platzentsprechend voll. Da aber immer wieder einmal jemand fehlt, konnten wir uns bisher ganz gut einrichten, so dass bislang alle Platz fanden. Wir fühlen uns nach wie vor in dem schönen quadratischen Raum, den wir immer geputzt und aufgeräumt vorfinden, sehr wohl – ein weiterer Vorteil im Vergleich zu unserem ehemaligen Raum im Schulhaus.

Im April 2018 hatte ich einen Bergunfall und im Oktober einen Velounfall. Ferien halfen dabei mit, dass das Yoga glücklicherweise trotzdem nicht oft ausfallen musste. 2018 hatten wir keine Vertretung, denn alle in Frage kommenden Lehrerinnen hatten dienstags selbst Kurse. In den Sommerferien 2018 besuchte ich eine Weiterbildung in Thai Yoga-Massage. Selbst inspiriert und beeindruckt von den Wirkungen über die Meridiane ging ich manchmal in der abschliessenden Entspannungssequenz reihum und positioniere oder berührte den Körper der Teilnehmenden leicht. Zudem habe ich auch in diesem Jahr zunehmend begonnen, Elemente aus dem Yin Yoga ins Programm einzufügen. Yin Yoga wirkt wie auch die Thai Yoga Massage über die Arbeit an den Meridianen. Die Stellungen werden hier langsam eingenommen und lange gehalten. Es sieht von aussen geruhsam aus, kann aber sehr intensiv erlebt werden. Die tieferliegenden Faszien, das Bindegewebe, das nicht so schnell wie die Muskulatur reagiert, wird gedehnt und aktiviert. Das verklebte Gewebe erhält die Chance zu entschlacken, es können dabei auch Emotionen ausgelöst werden. Yin Yoga ist eine sehr ruhige verinnerlichende Methode, die die Menschen zu sich selbst bringt und Loslassen und Akzeptanz im Körper ermöglicht. Im November 2018 besuchte ich das 3. Modul der Weiterbildung im Yin Yoga und erfuhr noch Genaueres über die Wirkung und die Zuordnung der Organe zu den Meridianen. Für Yin Yoga ist eine Stunde des Praktizierens etwas knapp, weshalb ich nur einzelne Elemente im sonst klassischen Hata Yoga ausgerichteten Unterricht einbaue. Trotzdem habe ich in der zweiten Klasse zeitlich deshalb öfters überzogen. Ebenfalls wichtiger Bestandteil des Unterrichts ist die Arbeit mit der Atmung, Pranayama, was wir auch weiter ausgebaut haben.

Ich habe die Stimmungen in den Klassen wunderbar erlebt. Alle üben konzentriert und sehr bei sich, aber vor und nach der Stunde herrscht eine herzliche Stimmung und ich freue mich auch über die Hilfe beim Einrichten und Aufräumen, wo wir immer noch Zeit für ein paar Worte im Austausch finden und ich oft auch herzliches Feedback erhalte.

Es ist mir wichtig, dass die Teilnehmenden ihre Möglichkeiten respektieren und sich zwar fordern aber nicht überfordern, Alternativen versuchen oder eine Pause einlegen. Im Yoga wollen wir den Geist zur Ruhe kommen lassen und den Körper als dessen Gefährt geschmeidig und belebt erhalten. Schon stehen wir voll im neuen Jahr und ich freue mich auf die kommenden Stunden in Dornach im 2019.