



ANANDA YOGA – der Yoga der Glückseligkeit Eine Methode zur Förderung von Entspannung

Interview mit der Yogalehrerin Dagmar Auerbach

Dagmar Auerbach nennt den ganzheitlichen klassischen Yoga „Ananda Yoga“. Ananda bedeutet innewohnende Glückseligkeit. D. Auerbach lächelt. Sie ist davon überzeugt, dass die Praxis von Ananda Yoga zu innerem Frieden und Glückseligkeit führt.

Welche Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst?

Förderung von Entspannung ist das Präventionsprinzip, nach dem Yogakurse geprüft und zertifiziert werden, so dass die TeilnehmerInnen das Teilnahmezertifikat bei ihrer Krankenkasse nach Abschluß des Yogakurses einreichen können. Die Ersatzkassen erstatten dann den TeilnehmerInnen einen Teil des Unkostenbeitrages – je nach Kasse zwischen 75€ und 130€. Das klingt gut und vernünftig. Menschen tun etwas für ihre Gesundheit, steigern ihre Fitness und Stressresistenz und werden für diese präventive Maßnahme von ihrer Krankenkasse „belohnt“.

Warum gibt es nicht mehr zertifizierte Yogakurse und wer nimmt überhaupt die Zertifizierung vor?

Der GKV-Spitzenverband hat eine Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) eingerichtet mit einer Datenbank, in die alle gesetzlichen Krankenkassen Einblick haben und sich somit eine Übersicht verschaffen können, welche Anbieter mit Angeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung von der ZPP zertifiziert sind. Und welche Yogakurse erhalten das drei Jahre gültige Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, welches den Krankenkassen signalisiert, dass hier ist nach Paragraph 20 des Sozialgesetzbuches SGB V ein Zuschuß zum Unkostenbeitrag zu gewähren ist? Seit Juli 2015 sind die Vorgaben auch für Yoga im mehr als 100 Seiten umfassenden „Leitfaden Prävention“ festgelegt:

1. die Ausbildung zum Yogalehrer muss mit ihrem Curriculum und der Stundenzahl den Anforderungen entsprechen, sprich mindestens 500 Unterrichtsstunden Präsenzzeit mit einem vorgeschriebenen Themenkatalog der Lerninhalte gemäß den Vorgaben des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY)
2. die Grundqualifikation des Yogalehrers muss „stimmen“, sprich ein stattlich anerkannter Berufsabschluss muss nachgewiesen werden oder Studienabschluss im Gesundheits- oder Sozialbereich.
3. Der Yogakurs soll zwischen 8 und 12 Kurseinheiten umfassen. Eine detaillierte Stundenverlaufsplanung muss in die Datenbank eingegeben werden und die Vorgaben zum

Präventionsprinzip „Palliativ-regeneratives Stressmanagement“, sprich zur Förderung von Entspannung erfüllen.

Dagmar Auerbach führt eine eigene Yoga Praxis in Vogt und unterrichtet seit mehr als 20 Jahren begeistert Yoga für Kinder und Erwachsene aller Altersklassen. Sie ist langjähriges Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) und ihre Hatha Yogakurse sind von der ZPP zertifiziert.

1995 gründete sie mit Gleichgesinnten das Yoga Netzwerk Süd e.V., das mit seinem Beitrag zur Gesundheitsvorsorge als gemeinnütziger Verein anerkannt ist. D. Auerbachs Unterricht eines klassisch ganzheitlichen Yogas bewirkt also Entspannung. Die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren ist empirisch belegt, wie auch der Leitfaden Prävention aussagt, erläutert D. Auerbach und zitiert aus dem Leitfaden:

„Durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wird die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert. Die verschiedenen Entspannungsverfahren lösen ungeachtet ihrer methodischen Unterschiede eine sogenannte Entspannungsreaktion aus.“

Ein paar Worte zum Thema „Stress“

Eustress

Ein gewisses Maß an Stress ist nützlich, um bestimmte Leistungen erbringen zu können. Können die freiwerdenden





körperlichen Energien gut genutzt werden, werden Selbstvertrauen und Wohlbefinden, Fitness, Vitalität gesteigert. Es handelt sich um positiven Stress – Eustress. Die Herausforderung führt zur

Leistungsmotivation und Leistungssteigerung.

Distress

Inwieweit belastende Situationen zu einem negativen Stress werden, ist in hohem Maß von den individuellen Einstellungen und Bewertungen abhängig. Das Ausmaß von tatsächlicher Belastung und Stressempfindung ist davon abhängig, wie man den Stressoren begegnet.

Das innere Bewertungsmuster ist maßgebend. Äußere Faktoren als Stressoren sind beispielsweise Lärm, Umweltgifte, Reizüberflutung, Überlastung. Innere Stressoren sind z.B. Ärger, Leid, Leistungsdruck, körperliche Überanstrengung, psychosoziale Belastung, Krankheit. Unterschiedliche Anlagen (Dispositionen) und Erfahrungen prägen die Reaktion auf Stress.

Manche Menschen reagieren auf die Stresshormone mit Kopf- oder Magenschmerzen, Durchfall, Verspannungen oder Verkrampfungen, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, gereizter Haut, Allergien. Typische psychischen Stressreaktionen sind nervöse Unruhe, Ängstlichkeit, Gereiztheit, überschießende Reaktionen, unklares Denken, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen. Länger anhaltender Stress führt zur Erschöpfung der Anpassungsreserven des Körpers und kann ernsthafte Krankheiten auslösen. Werden die Stresshormone wie Adrenalin und Glukokortikoide sehr häufig ausgeschüttet, können sie das Immunsystem schwächen und langfristig zu chronischen Erkrankungen führen (z.B. erhöhter Blutdruck, Magengeschwüre, Rheuma, Asthma, allergische Reaktionen, Herz- und Nierenleiden und eventuell sogar Krebs).

Wie können wir Stress entgegen wirken?

Die Stressbewältigung kann neben der sachlichen Lösung der Stresssituation und/oder der gezielten Unterstützung durch Mitmenschen sowie positiver Einbindung in ein soziales Netz auf mehreren Ebenen angestrebt werden.

Mit dem Praktizieren von Yoga werden die Stresshormone gesenkt, körperliche Fitness, das gute Funktionieren von Organen und Drüsen gefördert, Herz, Kreislauf, Verdauung und Nerven werden gestärkt. Verfeinerte Wahrnehmung und gesteigerte Achtsamkeit bewirken eine veränderte Bewertung der Stresssituation. Die Selbstverantwortung kann wachsen und Stressoren können kontrolliert und vermindert werden.

D. Auerbach legt im Yoga Unterricht großen Wert auf den systematischen Aufbau der Übungen und auf den achtsamen Umgang jedes Yoga Praktizierenden mit sich selbst. Eine Kursstunde beinhaltet Asanas (Körperhaltungen und dynamische Bewegungsabläufe), Pranayama (Atem- und Energietechniken) und Yoga Nidra (Tiefenentspannung).

D. Auerbach führt die Yoga Praktizierenden mit ruhiger, klarer Sprache durch die Übungen. Die verbale Anleitung bewirkt



eine erhöhte Wachheit und ermöglicht es dem Schüler sich mit geschlossenen Augen ganz auf den korrekten Ablauf der Übung im Einklang mit seinem Atemrhythmus und auf die in ihm ablaufenden Prozesse zu konzentrieren. Der Atem soll während der meisten Übungen ruhig und gleichmäßig fließen.

Beim Unterrichten werden die Sicherheitsregeln beachtet, Kontraindikationen und Wirkungsweisen in angemessener Weise angesagt. Eine Modifizierung der Übung wird bei Einschränkungen und Gegenanzeigen angeboten. Differenzierungsangebote ermöglichen eine individuelle, bestmögliche Yogapraxis.

Die Selbstwahrnehmung wird geschult, die Muskeln gedehnt und gestärkt und es kommt zu einer verbesserten Haltung und Durchblutung. Die Funktion der Organe und des endokrinen Drüsensystems werden gestärkt. Energieblockaden werden gelöst und ein Prozess der Vitalisierung setzt ein. Das sympathische und parasympathische Nervensystem wird ausbalanciert. Erhöhte Selbstwahrnehmung und –Akzeptanz, sowie das vollkommene Gegenwärtig-Sein im Augenblick erhöhen innere Ruhe und Frieden. Es kommt zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration. Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress wird erhöht und ebenso die Kompetenz, mit Stress und Schmerz umzugehen.

Die Yoga-Übungen lassen sich gut ins tägliche Leben integrieren. Die Entspannungsreaktion wird durch regelmäßiges Üben automatisiert und für den täglichen Einsatz stabilisiert.

Was ist das BESONDERE an Ananda Yoga?

- Dieser ganzheitliche Yoga bietet für Jeden geeignete Übungen.
- Er ist eine geeignete Methode zur Verbesserung der



Stresskompetenz.

- Er verbindet das Wissen, das durch Jahrtausende erprobt und angewandt wurde, mit den Bedürfnissen der modernen Welt.
- In jeder Yoga Übung werden Wahrnehmung und Achtsamkeit verfeinert.
- Die Pawan Mukta Asanas Serie ist besonders für Beginner geeignet. Sie dehnt das Gewebe, lässt die Gelenke flexibel werden und löst Energieblockaden.
- Yoga Nidra ist eine Technik der Tiefenentspannung, die systematisch in acht Stufen zu innerer Ruhe und Frieden führt.
- Der ganzheitliche Yoga entwickelt Harmonie in Körper, Geist und Seele – bringt sie in EIN-KLANG
- Dieser Yoga wird erfolgreich zur Vorbeugung, Linderung und Unterstützung des Heilprozesses bei vielen Krankheiten eingesetzt.
- Wissenschaftliche Begleitprogramme weisen die positive Wirkungen der Yoga Übungen nach.
- Der ganzheitliche Yoga folgt der Tradition von Swami Sivananda und der Bihar School of Yoga und bewirkt einen natürlichen Entwicklungsprozess in Richtung heiterer Gelassenheit, Kreativität, Mitgefühl und Weisheit.
- Für jede der acht Yoga Stufen nach Patanjali steht ein breites Angebot von Praktiken aus den verschiedenen Yogawegen zur Verfügung.
- Yoga führt zum Erkennen unserer wahren Natur, die reines Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit ist: SAT-CHIT-ANANDA.

Welche Tipps gibt Dagmar Auerbach?

Führen Sie Asanas (Körperübungen) bewusst und im Einklang mit dem Atem aus. Wechsel von Spannung und Entspannung konzentrieren auf die innere Mitte und den gegenwärtigen Augenblick.

Entwickeln Sie Achtsamkeit für den Körper und seine Bedürfnisse. Das Praktizieren der Asanas schult das Gespür für die Wechselwirkung zwischen Körper, Atem, Emotion und Geist.

Durch sanftes Dehnen der Muskeln, durch Massieren der inneren Organe bei gleichzeitiger Anregung des Nerven- und Drüsen-systems kann die Gesundheit aufrechterhalten und verbessert werden.

Beobachten Sie ihren Atem immer wieder im Tagesverlauf. Der Atem ist eng mit den Gefühlen und der Geistestätigkeit verbunden. Sowie der Atem sich verändert, wenn wir angespannt sind, Angst haben oder uns freuen, so beeinflusst andererseits auch ein verändertes Atmen unsere Emotionen. Durch vertieftes Atmen wird die Vitalenergie erhöht und friedvolles Entspanntsein bewirkt.

Gönnen Sie sich mit Body Scan und Yoga Nidra möglichst täglich eine Ruhephase zum Auftanken. (Für die Praxis daheim hat D. Auerbach Übungs-CDs aufgenommen.) Stärken Sie so ihre eigenen Ressourcen, um voll innerer Kraft und Gelassenheit Herausforderungen meistern zu können und ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Ausbildung zum Yogalehrer

D. Auerbach bietet ab Mitte August eine zweijährige Ausbildung in ihrer Yoga Praxis an. Mit 512 Präsenzstunden und dem Unterrichtsstoffplan entspricht diese den aktuellen Anforderungen der Zentralen Prüfstelle Prävention und endet bei erfolgreicher Teilnahme mit dem Zertifikat zum Ananda Yogalehrer.

Was ist das BESONDERE an der Ausbildung zum Ananda Yogalehrer?

- Vermittlung des ganzheitlichen klassischen Yoga in 512 Präsenzstunden
- Kleine feste Lerngruppe mit höchstens zehn TN, somit individuelle Begleitung
- Vertiefung des eigenen Verstehens von Yoga
- Stärkung und Verfeinerung der eigenen Yogapraxis mit geführter Begleitung auch während der Ausbildungsblöcke
- Gewinnen von Klarheit über die eigenen Ressourcen, Stärken, Schwächen, Bedürfnissen und Ambitionen
- Vermittlung eines breiten Themenspektrums aus den Weisheitslehren, der Psychologie und den Neurowissenschaften
- Steigerung der eigenen Fachkompetenzen mit kommunikativen und didaktischen Fähigkeiten

Beim Informationstreffen am 18. Juni von 14:00-17:30 können Interessierte die Unterrichtsweise kennenlernen und ihre Fragen bzgl. der Yogalehrer Ausbildung klären.

Eine Anmeldung hierzu ist unbedingt erforderlich.

Dagmar Auerbach

Tannerstr. 31 in 88267 Vogt

Email: yoga_praxis@icloud.com,

Webseite: www.anandam.info

