

## Yoga und Coronavirus

### Tipps und Empfehlungen für die Yogapraxis und den Kontakt zu den Kursteilnehmern/-innen

Stand: 27.3.20 (Wir werden das Dokument laufend mit den Ideen unserer Yogalehrenden aktualisieren)

#### Wie können wir die Kursteilnehmer/-innen unterstützen, damit sie weiterhin Yoga üben und so mit dem Yoga verbunden bleiben?

- Wir können ein **Dokument mit Yogasequenzen** herstellen und es unseren Kursteilnehmern/-innen im PDF-Format per E-Mail zuschicken. Das Dokument kann auch auf der Website der Yogaschule oder auf Facebook usw. zur Verfügung gestellt werden.
- Wir können **Audioaufnahmen** mit Meditationen oder einem Vorschlag zu Atemübungen machen und per E-Mail versenden oder sie auf der Website der Yogaschule und/oder auf Facebook zur Verfügung stellen.
- Wir können **Online-Yogalektionen** produzieren und sie unseren Kursteilnehmern/-innen zur Verfügung stellen. Das bedeutet natürlich viel Arbeit für uns Yogalehrende, aber es macht auch Spass. Kursteilnehmer/-innen können kostenlos auf die Lektionen zugreifen, oder es kann ein Online-Kaufsystem entwickelt werden. Wir können unseren Kursteilnehmern/-innen auch Websites empfehlen, die diese Dienstleistung anbieten (siehe Kapitel «Websites, die Online-Yogaunterricht anbieten»).
- Wir können für **unsere Kursteilnehmer/-innen da sein**, um Fragen zu beantworten, Bedürfnisse zu klären oder uns ihre Beobachtungen bei der Yogapraxis berichten zu lassen. Das ist per **E-Mail, Telefon, per SMS, Skype** oder über **Chats** usw. möglich. Wann und wie die Yogalehrerin oder der Yogalehrer zur Verfügung steht, kann im Voraus definiert werden (den Kursteilnehmern/-innen mögliche Zeitfenster mitteilen) oder ohne bestimmten Zeitplan. Wichtig in dieser Situation ist, dass die Yogalehrerin / der Yogalehrer **aufmerksam gegenüber den eigenen Ressourcen** ist. Vor allem falls gleichzeitig weitere Aufgaben zu erfüllen sind (schulische Begleitung der Kinder, Familienmanagement, Unterstützung von Personen aus Risikogruppen oder anderes).
- Wir empfehlen einen **proaktiven und persönlichen Kontakt** zu Kursteilnehmern/-innen aus Risikogruppen sowie zu Kursteilnehmern/-innen, bei denen Sie das Gefühl haben, dass diese Zeit schwierig für sie sein könnte.
- Empfehlen Sie Ihren Kursteilnehmern/-innen regelmässig **inspirierende Texte** (Bücher oder Auszüge aus Büchern). Das kann auch eine Gelegenheit sein, die Kursteilnehmer/-innen in die Texte der Yogaphilosophie einzuführen (Yoga sūtra, Bhagavad Gītā usw.).

#### Der Yogapraxis eine spezielle Ausrichtung geben

Falls Sie Ihre Lektionen thematisch nach Covid-19 ausrichten möchten, können Sie Ihren Kursteilnehmern/-innen verschiedene Schwerpunkte vorschlagen, insbesondere:

- Lektionen in Verbindung mit der **Anregung des Immunsystems**
  - öffnende (*pūrva*) und aufrichtende Haltungen (Öffnung im Brustraum)
  - empfohlene Haltungen: *virabhadrāsana*, *bhujangāsana*, *dhanurāsana*, *ushtrāsana* usw.
  - Atmung: Verlängerung der Einatmung sowie Atem anhalten

- Atmung: Rhythmus (1; 1; 1,0) (ausser bei Kontraindikation: hoher Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion usw.)
- Jala Neti: regelmässige Reinigung der Nase mit einem Neti-Nasenkännchen (lota); Salz- oder Meerwasserlösung verwenden
- Yogapraxis zur **Beruhigung von Ängsten und/oder Gefühlen der Bedrückung**
  - Haltung zur Entspannung: *shavâsana* mit langer, tiefer Atmung
  - Asana: *tadâsana*, *dandâsana*, *thataka mudra*, *badha konâsana*
  - Atmung
    - *Ujjayî anuloma*
    - *Ujjayî pratiloma*.

## Kurz gesagt

Diese Zwangspause ist auch eine gute Gelegenheit, Ihre Kursteilnehmer/-innen an einige **Leitlinien der Yogapraxis** zu erinnern. Zudem ist es eine wunderbare Einladung, die **Selbstständigkeit der Kursteilnehmer/-innen** und die **eigene Praxis** zu fördern.

- Der Yoga beschränkt sich nicht auf die Praxis von Körperhaltungen, sondern jeder Augenblick des Tages kann mit einem yogischen Blick erlebt werden.
- Um Yoga zu üben, benötigt man nur wenig Platz und auch keine spezielle Ausrüstung. Wenn es zu Hause an Materialien fehlt, gilt es, kreativ zu werden und zum Beispiel Decken, Tücher, Bücher usw. zu verwenden.
- Besser einige Minuten am Tag statt einmal pro Woche eine Stunde üben.
- Sich nicht mit unrealistischen Zielen und schwer zu erlernenden Asana unter Druck setzen.
- Einfachheit vorziehen und vermeiden, sich in zu vielen Varianten zu verzetteln. Kurz gesagt: nur eine Zielvorstellung im Auge behalten (ein Zielasana, eine Atemübung usw.).
- Versuchen, regelmässig und zur selben Zeit zu praktizieren (2 bis 3 Übungen vor dem Frühstück oder 5 Min. Atemübung vor dem Schlafengehen, 5 Min. in *savâsana* verweilen und den Geist beobachten usw.).
- Sich einen freien Tag in der Woche gönnen!
- Und vor allem: Auf den eigenen Körper hören, er ist der/die beste/-r Lehrer/-in!

## Websites für Online-Yogalektionen oder den Austausch mit den Kursteilnehmern/-innen

- Zoom
- Skype
- Hangout
- Webex
- Wemeet
- Youtube
- Facebook
- Sportsnow

→ Bitte beachten Sie, dass aktuell von Lifestreams abgeraten wird, da das Netz stark genutzt und teilweise überlastet ist.

## Mögliche Websites, die beim Erstellen und Zeichnen der Yogalektionen hilfreich sein können

Falls Sie sich beim Aufzeichnen der Yogalektionen nicht sicher fühlen, gibt es Hilfsmittel, die die grafische Arbeit erleichtern und Ihnen zeigen, wie Sie mit ein paar Bleistiftstrichen auf einfache und klare Weise eine Yogastellung skizzieren können:

- <https://www.yoganotes.net/fr/> (französisch)
- <https://www.yoganotes.net/de> (deutsch)
- <https://www.yogapage.com> (französisch)
- <https://lebensflow.de/yogalehrer-aufgepasst-click-dir-deine-stunde-einfach-zusammen> (deutsch)
- <https://www.clickflows.com/index.php?lang=de> (deutsch)
- [https://www.rudolf-matzka.de/flexmax/index\\_de.htm](https://www.rudolf-matzka.de/flexmax/index_de.htm) (deutsch)

## Websites, die Online-Yogaunterricht anbieten (gratis oder kostenpflichtig)

Die Auswahl an Yoga-Websites und/oder Apps, die Online-Yogaunterricht anbieten, ist riesig. Angesichts dieser Fülle hat Yoga Schweiz entschieden, keine besonderen Empfehlungen abzugeben. Wir überlassen es den einzelnen Yogalehrenden, ihren Kursteilnehmern/-innen entsprechende Websites oder Apps zu empfehlen. Der Online-Zugang bietet den grossen Vorteil, dass man weiterhin von einem Unterricht von aussen angeregt wird und neue Yogastile und -unterrichtsformen entdecken kann. Diese Art von Yogaunterricht hat jedoch auch einige Schwachstellen: Beispielsweise, dass er nicht an das Niveau des Kursteilnehmers / der Kursteilnehmerin angepasst ist und mögliche Verletzungen entstehen könnten oder dass die Fülle des Angebots für die Kursteilnehmer/-innen, statt eine Quelle der Inspiration zu sein, eher zur Zerstreuung führt, was nicht den Zielen des Yoga entspricht. Darüber hinaus ist es für Ihre Kursteilnehmer/-innen nicht immer einfach, ein Angebot zu finden, das dem Unterricht (Tradition, Yogastil) ihrer Yogalehrerin / ihres Yogalehrers – also von Ihnen – entspricht.

## Bemerkungen

Wir von Yoga Schweiz bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei den Yogalehrenden und Schulleitern/-innen, die unserer Aufforderung nachgekommen sind und uns wertvolle Anregungen zur Unterstützung der Kursteilnehmer/-innen geschickt haben. Wir haben versucht, all die Vorschläge und Empfehlungen in dieses Dokument zu integrieren. Es ist jedoch nicht vollständig und kann jederzeit mit weiteren Informationen ergänzt werden. Wir freuen uns deshalb, wenn Sie uns in den kommenden Wochen weitere Vorschläge zusenden, wie Sie als Yogalehrer/-in Ihre Kursteilnehmer/-innen in dieser Zeit begleiten.