

Yoga als reine Männersache

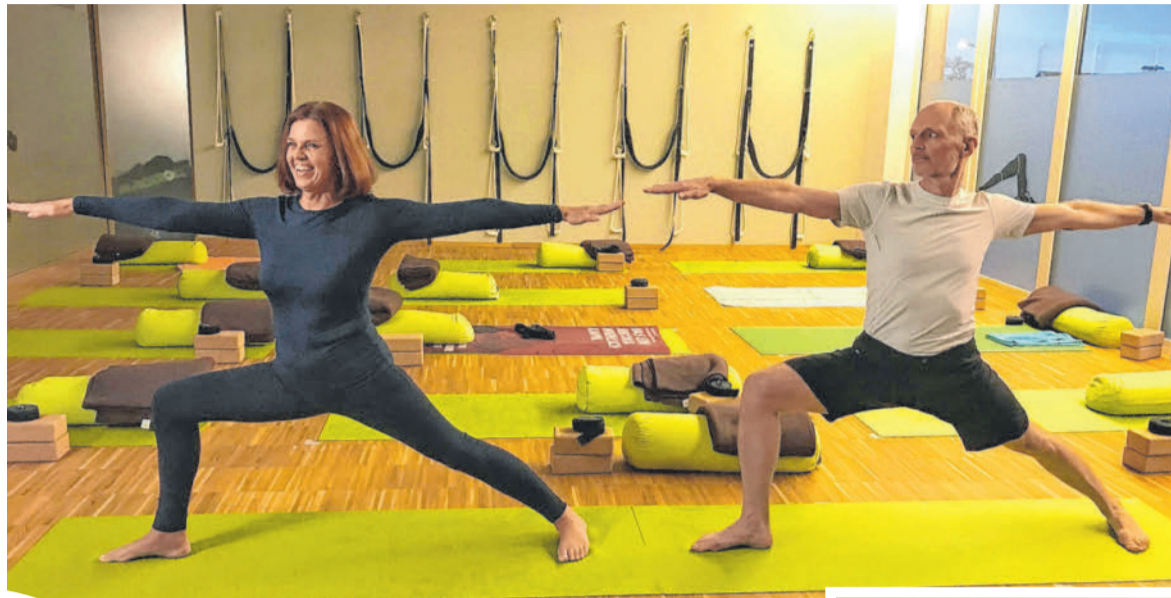
Bei Daniela Ranacher trifft sich jeden Donnerstag eine Männergruppe zum Iyengar-Yoga.

HOHENEMS „Früher habe ich über Yoga gelacht“, räumt Walter (52) freimütig ein. Zum einen sah er darin eine reine Frauendomäne, zum anderen hielt er es für wenig sportlich. Die Einstellung änderte sich während eines Kuraufenthalts. „Da durfte ich einmal eine Yogastunde mitmachen, und dabei habe ich gemerkt, dass es eigentlich gar nicht so schlecht ist“, erzählt er. Seitdem findet Walter jeden Donnerstagabend den Weg ins Yoga-Studio von Daniela Ranacher in Hohenems, um sich dort gemeinsam mit anderen Männern im Iyengar-Yoga zu üben. Nach schweißtreibenden eineinhalb Stunden kommt aber selbstredend auch die Geselligkeit nicht zu kurz. „Die hat ebenfalls seine Berechtigung“, ergänzt Reinhold (56) die Ausführungen seines Yoga-Kollegen.

Stabilität

Daniela Ranacher praktiziert seit vielen Jahren das Iyengar-Yoga. Dabei handelt es sich um eine Yoga-Form, welche die Entwicklung von Stabilität, Kraft und klarer Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung fördert. Im Mittelpunkt einer Yoga-Einheit stehen sogenannte Asanas, also Yogahaltungen, die in verschiedenen Sequenzen und mit wechselnden Schwerpunkten geübt werden. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln können auch Menschen mit gesundheitlichen Problemen das Iyengar-Yoga ausüben. „Die Übungen werden entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst. Jeder kann Yoga nach seinen Möglichkeiten praktizieren“, bestätigt Daniela Ranacher.

Bislang arbeitete sie allein. Inzwischen hat auch Dietmar Ste-



Daniela Ranacher und Dietmar Stefanon sind nicht nur Lehrer, sie haben selbst auch viel Spaß mit den Yogaübungen. VN/MM



Daniela Ranacher schaut bei jedem Kursteilnehmer sehr gut hin.

fanon die Ausbildung zum Iyengar-Yoga-Lehrer absolviert. Vorgesehen war dies eigentlich später. Sie sollte eine Vorbereitung auf die Pension sein: „Damit ich in kein Loch

„Beim Iyengar-Yoga wird genau darauf geachtet, dass man richtig in den Übungen steht.“

Dietmar Stefanon
Yogalehrer

fall“, merkt Stefanon mit einem Schmunzeln an. Dann allerdings erklärte ihm Daniela Ranacher, dass sie früher jemanden brauche. Also begann der Hohenemser früher mit Lernen. Heute ist er froh

darüber: „Es war anstrengender, als ich gedacht habe.“ Das Iyengar-Yoga bevorzugt er aufgrund der Genauigkeit. „Es wird sehr genau darauf geachtet, dass man richtig in den Übungen drinnen steht. Das reduziert auch die Verletzungsgefahr“, sagt Dietmar Stefanon. Ihm selbst half das Yoga, die Rückenschmerzen zu vertreiben, die sich durch das Rennradfahren manifestiert hatten. „Es bringt mich zudem mental herunter“, schildert er weitere positive Aspekte.

Mentaler Ausgleich

Einen Ausgleich zum Judo-Sport, den er jahrelang betrieb, suchte auch Reinhold und fand ihn schließlich im Iyengar-Yoga. Kollegen animierten ihn, es doch zu probieren. Zuerst sah er die Yogastunden als netten Ausgleich. Inzwischen geht die Erfahrung tiefer: „Es wirkt sich unglaublich positiv auf meinen Bewegungsapparat aus.“ Robert (47) besucht seit Jänner die Tectum-Männergruppe. „Eine Kollegin hat



In den Seilen hängt die Männerrunde nur bei bestimmten Yogaübungen.

gemeint, Yoga würde mir sicher auch guttun“, schildert er seinen Zugang. Zum einen, damit es wieder etwas weniger zwickt bei manchen Bewegungen, zum anderen des mentalen Ausgleichs wegen. Robert folgte dem Rat, hat angefangen und blieb letztlich dabei: „Manchmal ist es schmerzvoll, aber immer gut.“ Walter wiederum hat für sich festgestellt: „Yoga macht deutlich beweglicher.“ Einig sind sich die Herren jedenfalls darüber, dass auch die Nachbesprechungen dazugehören, denn: „Spaß muss auch sein.“ **VN-MM**

Weitere Informationen unter www.iyengar-yoga-west.at



Kommentar
Marlies Mohr

Einfach tun!

Letzens trug ich wieder einmal Maske. Ich stand eingezwängt in einem Pulk anderer Menschen, die, so wie ich, an diesem sonnigen Herbstsonntag in lichte Höhen wollten. Warten auf die Bahn auf eher engem Raum, und die Gondel selbst war auch nicht gerade ein Tanzsaal. Deshalb Maske aus dem Rucksack und über Mund, Nase und zu guter Letzt hinter die Ohren geklemmt. Ich war nicht die einzige, die freiwillig zum Mundschutz gegriffen hat. Na also, dacht ich mir im Stillen und geht doch! Man muss den Leuten nicht alles von oben herab verordnen bzw. überstülpen. Es soll bekanntlich auch welche geben, die den Begriff Eigenverantwortung durchaus verstanden haben. Nach bald drei Jahren Pandemie ist es nicht mehr zu früh, würde ich meinen. Von anderen hingegen höre ich, die Leute brauchen Druck, sonst tun sie es nicht. Bei manchen mag das stimmen, aber die würden sich dann vermutlich auch einer Verpflichtung nicht beugen. Sehen wir es doch positiv. Es gibt mit Sicherheit deutlich mehr Menschen, die sich ihrer Eigenverantwortung bewusst sind, als andere, die darauf pfeifen. Wir haben es im wahrsten Sinne des Wortes selbst in der Hand, uns gegen Corona und anders virales und bakterielles Unbill zu schützen. Um es mit dem Werbeslogan eines Telekommunikationsanbieters zu sagen: Tun wir's doch einfach!

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385



Die vom Bildungshaus Batschuns ausgerichtete Fachtagung durfte sich über reges Interesse verschiedenster Berufsgruppen, aber auch von Eltern freuen. BHB

Neue Fähigkeiten für eine immer komplexere Welt

BATSCHUNS Anfang Oktober fand auf Initiative des Bildungshauses Batschuns die bereits 3. Pädagogische Fachtagung statt. Im Mittelpunkt stand das Thema „WIR – Gemeinsam Zukunft gestalten/ Neue Fähigkeiten für eine komplexere Welt“. Nach inspirierenden Vorträgen der Philosophin Dr. Natalie Knapp zum Thema „Die Kraft des WIR“, und Dr. Matthias Strolz zum Thema „Wie bleiben unsere Kinder und Jugendlichen in einer komplexen Welt mental gesund und handlungsfähig?“ präsentierte Dr. Gudrun Quenzel neueste Forschungsergebnisse der Pädagogischen Hochschule. Die Präsentation erfolgreich umgesetzter Pra-

xisprojekte von Schülerinnen und Schülern sowie Pädagoginnen und Pädagogen aus Vorarlberg sowie ein Abschlussvortrag zum Thema „Resilienz“ rundeten den informativen Tag ab.

Über neue Impulse und den Raum für Begegnung, Austausch und Vernetzung freuten sich bei bestem Herbstwetter über 100 Lehrende, Eltern und Mitarbeitende aus verschiedenen Sozialinstitutionen. Die Veranstaltung entspringt einer Initiative des Bildungshauses Batschuns und wird in Kooperation mit Bildungsdirektion, Pädagogischer Hochschule und Landeselternverband mit Unterstützung des Landes Vorarlberg durchgeführt.

Emotionen auf dem Stundenplan

ÖGK bietet neues Programm für Volksschulen.

DORNBIRN Belastungen färben auch auf Kinder ab. Ob Pandemie, Klimakrise oder Krieg: Ereignisse wie diese bewältigen zu können und möglichst gestärkt daraus hervorzugehen, ist für eine gute Entwicklung entscheidend. Dazu ist es notwendig, auch Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut richtig einzuordnen und entsprechend reagieren zu können. Die ÖGK will mit einem neuen Programm die psychische Gesundheit von Volksschulkindern stärken. Dazu wurden gemeinsam mit Fachleuten Materialien für Kinder, Lehrkräfte und Eltern entwickelt, die den Schulen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Damit sich die Lehrkräfte mit dem Thema Emotionen und dem gezielten Einsatz der Materialien näher befassen können, gibt es auch Online-Lehrkräftefortbildungen. Das Programm wird ab der zweiten bis zur vierten Schulstufe empfohlen.

Menti und Supermenti

Mit den Arbeitsbüchern tauchen die Kids mit Menti und Supermenti ins „Land der Emotionen“ ein. Drei verschiedene Handbücher stehen zur Verfügung, um das Thema spielerisch zu bearbeiten. Die Bücher



Das Angebot der ÖGK für die Volksschulen wird auch von der Bildungsdirektion ausdrücklich begrüßt. SYMBOLFOTO VN/RHOMBURG

sind sowohl als Arbeitsbücher für die Kleinen, als auch als Handbücher für Eltern und Lehrkräfte entwickelt worden. Die Palette reicht von den Geschichten der beiden Mentis über Bewegungsübungen bis hin zu Bastel-Anregungen für Unterricht und Freizeit. Manfred Brunner von der ÖGK-Landesstelle betont: „Die hohe Nachfrage aus dem Pilotprojekt hat aufgezeigt, dass die ÖGK mit dem Programm am Puls der Zeit liegt. Wir wollen da ansetzen, wo es besonders wichtig ist: bei unseren Kindern. Um möglichst viele zu erreichen und sich mit dem Thema nachhaltig zu beschäftigen, ist der Weg über die Schule und in Zusammenarbeit mit

den Pädagoginnen und Pädagogen zielführend.“

Wertvoller Beitrag

Bildungsdirektorin Evelyn Marte-Stefani hält fest: „Für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder wird neben der körperlichen auch die psychische Gesundheit immer wichtiger. Gerade in herausfordernden Zeiten, wie wir sie derzeit erleben, ist ein guter Umgang mit den eigenen Emotionen von entscheidender Bedeutung. Mit der Erarbeitung dieses neuen Programms leistet die Österreichische Gesundheitskasse einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung an unseren Volksschulen.“