

## Hatha Yoga: Ein Angebot des VfL auch für Nicht-Mitglieder

Sie gehören mittlerweile fest zum Angebot des VfL: Kurse in Hatha Yoga, an denen auch Nicht-Mitglieder teilnehmen können (aktuelle Kursdaten und Teilnahmegebühren s. S. 13). Mit der Kursleiterin Giulia Covezzi (GC) führte Doris Noack vom Redaktionsteam ein Gespräch zu Yoga, Hatha Yoga und dem Ablauf der Übungsstunden.

*Giulia, es gibt viele und sehr unterschiedliche Yoga-Arten.*

*Was ist das Besondere von Hatha Yoga?*

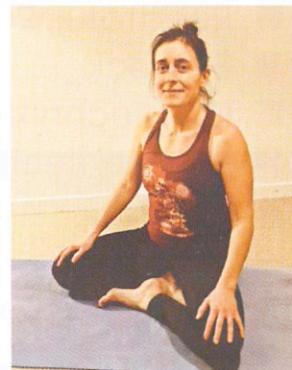
GC: Yoga ist körperliche Bewegung und hat gleichzeitig viel mit Verbindung zu sich selbst zu tun. Körper und Geist gehen immer zusammen. Dafür ist wichtig, dass wir entspannen, unsere Bewegung und Atmung übereinstimmen, wir bei uns selbst ankommen, in uns hineinschauen und Körperbewusstsein entwickeln. Hatha Yoga verbindet Übungen zur Entspannung mit Übungen zur Kräftigung von Körper und Geist.

*Wie sieht das in der Praxis aus?*

GC: Ich verbinde die Kurse immer mit einer Lebenserfahrung, die wir alle haben, z.B. Loslassen, Dankbarkeit, Mut oder Leichtigkeit. Jede Stunde steht unter einem Gedanken zu dieser Lebenserfahrung, den ich am Anfang vorstelle. In den Übungen versuchen wir, diesen Gedanken mit dem Körper auszudrücken und eine Balance zwischen ihm und den eigenen inneren Stärken und Schwächen zu finden.

*Kannst du das an einem Beispiel erläutern?*

GC: Am einfachsten ist das vielleicht für Offenheit zu erklären. Sie können wir körperlich ausdrücken, indem wir das Brustbein nach vorne strecken und die Arme weit öffnen. Wenn ich in Verbindung mit mir bin, kann ich dabei spüren, wie leicht oder schwer es mir fällt, mich zu öffnen. Und ich kann auch nachspüren, was es mir leicht macht und was mich hemmt. Dies ist wichtig, um meine Offenheit stärken zu können. Dazu brauchen wir in unterschiedlichen Lebenssituationen anderes, manchmal Kraft, in anderen Situationen Stabilität oder Mut. Deshalb biete ich immer verschiedene Übungen an, und jeder Teilnehmende nimmt sich, was er oder sie aktuell braucht. Soviel zu Offenheit. Andere Lebenserfahrungen können wir mit ganz anderen Bewegungen und Übungen ausdrücken und stärken: Standfestigkeit und Stabilität zum Beispiel durch Arbeit mit der Beinmuskulatur, Mut und Widerstand mit dem Zusammenspiel von Becken- und Bauchmuskulatur. Wir arbeiten daher in den einzelnen Stunden mit immer anderen Körperpartien.



Kursleiterin Giulia Covezzi

*Wie erreiche ich vor den Übungen die nötige Verbindung mit mir selbst?*

GC: Das steht am Anfang jeder Stunde. Wenn ich das Thema der Stunde vorgestellt habe, folgen zunächst Atemübungen, um das Bisherige des Tages loszulassen, im Hier und Jetzt anzukommen und mit sich selbst in Verbindung zu kommen. Daran schließen sich eine sanfte Aktivierung des Körpers und die Übungen zum Thema der Stunde an. Den Abschluss jeder Stunde bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

*Was ist, wenn Teilnehmer\*innen sich mit einem Thema nicht beschäftigen möchten?*

GC: Das Thema wird als Möglichkeit angeboten. Man kann die Körperübungen auch ohne Bezug zum Thema machen.

*Und wenn jemandem eine Übung zu schwer fällt?*

GC: Auch die Übungen sind Angebote. Wenn eine Übung für eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer zu schwierig, zu intensiv oder zu anstrengend ist, biete ich leichtere Alternativen an. Oder sie ruhen sich in dieser Zeit aus. Wichtig ist, sich selbst wahrzunehmen. Es geht nicht um Leistung oder Vergleich mit anderen. Das Schwierigste sind für die meisten Teilnehmenden aber nicht die Übungen, sondern zunächst die Übereinstimmung von Atmung und Bewegung. Aber das gibt sich schnell.

*Zwei persönliche Fragen zum Schluss. Wie bist du selbst zu Yoga gekommen? Und warum bietest du Yoga-Kurse in einem Sportverein an?*

GC: Ich habe mich immer gerne und viel bewegt. Yoga habe ich zunächst nur ab und zu praktiziert. Dann war während Corona vieles nicht möglich, zum Beispiel weil die Fitnesscenter geschlossen waren. In dieser Zeit habe ich zu Hause immer öfter Yoga gemacht und an mir selbst erlebt, wie es Stress abbaut, kräftigt, Gelassenheit fördert und Lebensfreude stärkt. Diese Erfahrung wollte ich gerne weitergeben und habe mich für die Ausbildung zur Kursleiterin entschieden. Das war mit 200 Stunden Grundausbildung und weiteren 300 Stunden Weiterbildung eine ganz intensive Yoga-Zeit. Seit meinem Abschluss biete ich auch Kurse in Firmen und für kleine Gruppen in einem eigenen Gruppenraum an. Ich möchte aber, dass möglichst viele Menschen Yoga kennenlernen und praktizieren können. Das ist durch das Angebot in einem Verein möglich, weil es hier für die Teilnehmenden preiswert ist. Zum VfL bin ich durch meine Söhne gekommen. Sie spielen hier Fußball.

*Giulia, ich danke dir für dieses Gespräch.*