

# OMLINE YOGA

von Melanie Tholen



Schon im Februar, als das Corona-Monster langsam auf uns zuzukriechen begann, habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich für Yogaschüler da sein könnte, die z. B. Risikopatienten sind oder mit einem Zusammenleben. Es gab schon Schüler, die bereits in freiwilliger Selbstquarantäne waren, bevor wir uns so etwas wie einen Lockdown überhaupt vorstellen konnten.

Ich wollte gern weiterhin für die Leute da sein, die nicht ins Yogastudio kommen können. Mir war klar, dass es für solche Menschen einsam ist, und dass eine schöne Yogastunde sie etwas aufheitern würde.

So habe ich angefangen, Audios für sie zu produzieren, aber dann überschlugen sich die Ereignisse, und nicht nur ein paar wenige Schüler, sondern alle konnten nicht mehr ins Studio kommen – Lockdown!

Von befreundeten holländischen Kollegen hatte ich von Zoom gehört und habe bei ihnen mitgeübt. Ich wollte selbst erst mal Schüler sein. Dabei habe ich gemerkt, wie freudig ich dem Termin entgegengelockt habe und wie aufregend es war, das Laptop und die Matte bereitzulegen und sich auf die Yogastunde, ja wirklich, richtig zu freuen. Ich fand es auch schön, ein paar vertraute Gesichter und ein paar nette neue Leute in ihren Wohnzimmern, Schlafzimmern oder Dachstuben zu sehen. Es hat mich sofort überzeugt, dass ich das auch machen möchte. So habe ich gleich am nächsten Tag zu einer ersten Zoom-Stunde eingeladen, meine Lehrerinnen aus meinem Team waren die Probanden.

Es war so einen Art Pionierstimmung. Niemand erwartete etwas Perfektes. Alle freu-

ten sich, in ihrer ‚splendid isolation‘ eine Abwechslung zu haben. Natürlich waren die Digital Natives vorneweg, aber es haben sich auch bald Leute getraut mitzumachen, die sich das Tablet und die Tipps der Teenagerkinder zum Mitmachen geholt hatten.

Italien im Blick bin ich anfangs sogar von einer kommenden Ausgangssperre ausgegangen und habe mein Zuhause zu einem Online-Studio umgebaut. Meine Tochter, gerade im Abitur, hatte ihr Online-Klassenzimmer in die Küche verlegt, ich mein Yogastudio ins Wohnzimmer, so war es gefühlt ganz schön voll bei uns zu Hause. Der Nachbar ist Professor und hat natürlich ebenfalls seine Seminare online abgehalten, und dem halbwüchsigen Sohn haben wir unsere Unterrichtstermine gegeben, damit nicht sein Fortnite-Zocken unserer Internet-Verbindung den Rest gab.

Nach einer Weile habe ich mir aber eine mobile Internetverbindung für mein Yogastudio besorgt und unterrichte seitdem von dort aus.

Allmählich habe ich die technische Ausstattung verbessert und zuerst in gute Mikrofone mit Funkstrecke investiert. Ich finde, der Ton ist eigentlich das Wichtigste, durch die nicht immer optimale Internetverbindung ist der Ton sowieso schon mal etwas abgehackt, und man klingt wie Micky Maus oder Darth Vader, und dann verlieren die Teilnehmer\*innen verständlicherweise schnell die Geduld.

Auch eine gute Webcam kam dazu, die auch bei schlechterem Licht klare Bilder liefert. Die Technik ist schon wichtig, man braucht ein gutes Bild und guten Ton, ab dann ist es so, wie Du es im Studio machen würdest: Du versuchst, unser Yoga so zu präsentieren, dass es bei den Teilnehmer\*innen ankommt, umsetzbar ist und sie sich im Yoga weiter entwickeln können.

Ich unterrichte in meinem Yogastudio inzwischen seit 24 Jahren, da hat sich eine gewisse Routine eingestellt. Ich fand es sogar ganz erfrischend, aus diesem Biotop und den sehr optimalen Bedingungen mal herauszukommen und wieder ganz neu anzufangen. Zen-Geist, Anfänger-Geist!

Sehr viel Freude habe ich daran, immer wieder neue Wege zu finden, den Leuten unser Yoga näherzubringen. Muss man nicht auch analog im Studio überlegen, wie man die Haltungen so präsentiert, dass die Essenz

optimal rüberkommt? Wie man die Stunde so macht, dass sie nicht langweilig ist, auch für die, die schon länger kommen? Mit dem neuen Online-Format wurde meine Kreativität gefordert und herausgekitzelt. Ich habe mich z. B. extra auf einen Stuhl gestellt, damit die Leute meine Füße in Großaufnahme sehen können, und viele Perspektiven ausprobiert. Möglicherweise hat mir meine Leidenschaft für Kunst, Kino und Theater über die Jahre auch den Blick geschult und so kann ich die Schüler auch im Online-Format ganz gut erreichen.

Mit diesen Erfahrungen habe ich zweimal für den IYD ein Online-Seminar für Iyengar Yogalehrer veranstaltet. Auf die Einladung zum zweiten Termin schrieb mir eine Kollegin:

*Hallo Melanie,  
heute habe ich Deine Einladung für Zoom, Doodle etc. gesehen.  
Ich möchte Dir dazu Feedback geben.  
Als Iyengar-Yoga-Lehrerin halte ich es für eine große Zumutung, online zu unterrichten. Ich habe es von März bis Juli gemacht, dann nicht mehr. Anfang Oktober bin ich wieder im Raum gestartet, jetzt muss ich natürlich unterbrechen. Leider. Aber ich würde nie wieder online unterrichten. Der Verlust an Qualität ist einfach immens und daher kann ich das, was Du schreibst, in keiner Weise bestätigen.  
Ich verstehe allerdings, dass alle, die finanziell davon abhängig sind, diese Option anbieten müssen.  
Grüße, S.*

Wie schade, dass es Dir nicht gefallen hat. Ich finde es auch nicht perfekt, aber finde, dass die Chancen die Nachteile bei weitem überwiegen.

Eine andere Kollegin schrieb nach dem Seminar:

*Liebe Melanie,  
ganz herzlichen Dank für deine Präsentation.  
Es hat mir einen Kick gegeben, Online-Yoga für meine Yogaübenden anzubieten.  
Nun muss ich es nur noch umsetzen.  
Es hat mich auch sehr gefreut, dich mal wieder zu sehen und zu hören.  
Alles Liebe für dich mit herzlichen Grüßen A.*

Das Schöne am Online-Yoga ist, dass man auch in Zeiten von Social Distancing etwas gemeinsam erleben kann, dass man sich zu den gewohnten Zeiten mit den gewohnten Menschen treffen kann und dass man gemeinsam etwas macht was man liebt.

Man kann die Umgebung der Menschen erleben, manchmal laufen Kinder, Katzen oder Partner durchs Bild, man sieht vielleicht die Pokalsammlung oder die Reiseandenken im Hintergrund und bekommt etwas mehr persönlichen Zugang.

Viele meiner Schüler haben mir gesagt, dass sie durch den Online-Unterricht jetzt auch mehr allein zu Hause üben. Das Ausrollen der Matte hat sich etabliert, und sie haben sich einen Platz dafür geschaffen. Im Online-Unterricht kann ich ihnen auch Tipps

für die eigene Übungsumgebung geben, wenn ich z. B. einen Dachbalken sehe, zeige ich ihnen wie sie es fast wie ein Pferd nutzen können, oder wie sie ihr Küchenbuffet oder ihre Fensterbank optimal für Utthita Hasta Padangustasana nutzen können.

Natürlich ist die technische Ausstattung oder der Umgang mit den Geräten der Schüler nicht immer optimal, aber auch im Studio muss man zu Beginn eines neuen Kurses die Klasse organisieren. Es haben auch nicht alle die passenden Hilfsmittel zu Hause. Aber ein Bademantelgurt und ein Stuhl leisten schon ziemlich gute Dienste, und die, die sich tiefer interessieren, haben die Situation zum Anlass genommen und sich ihre Props angeschafft. Und sagte Iyengar nicht: „be inventiv with the props“?

Es ist so wichtig, gerade in diesen Zeiten die Möglichkeiten zu sehen und nicht nur die Hindernisse!

Wenn man für den Online-Unterricht einfach nur das Smartphone auf ein Stativ setzt und weit weg auf der Matte vor sich hin doziert, ist das einfach nicht spannend. Die Leute werden sich nicht wieder einschalten, und auch dem Lehrenden wird es keinen Spass machen. Ich habe selbst inzwischen an vielen Online-Stunden teilgenommen und finde es toll, Unterricht bei den Lehrern zu haben, für die man sonst weit reisen müsste. Interessant war dabei, dass es nicht immer die berühmten Lehrer\*innen sind, die sonst große Workshops unterrichten, die inspirierenden Online-Unterricht machen.

Ein Highlight für mich: die Gruppe, die sich normalerweise einmal in der Woche morgens von 7.00 bis 8.00 Uhr zum freien Üben bei mir im Studio trifft, schaltet sich nun regelmäßig über Zoom zusammen – und die Gruppe ist gewachsen und ‚trifft‘ sich inzwischen täglich!

Ich sehe auch, dass die Schüler, die seit Februar in Quarantäne sind, trotzdem in ihrer Yogapraxis Fortschritte machen, obwohl sie nur Online-Unterricht haben.

Auch mein phantastisches Team macht mit. Sie unterrichten auch alle online, und Platz ist in der kleinsten Hütte. Eine meiner Lehrerinnen lebt in einem Bauwagen und hat sich auf ihren wenigen Quadratmetern die Möglichkeiten dafür geschaffen, das ist echt cool! Die anderen haben ihre Büros oder Schlafzimmer zu Online-Yogastudios hergerichtet, und sie haben nicht nur an der Hardware gearbeitet, sondern haben auch einen großen Fortsprung in digitaler Selbstermächtigung bewältigt.

Viele unserer Schüler wünschen sich, dass wir auch in normalen Zeiten mit dem Online-Angebot weitermachen. Sie schätzen es, dass der Weg zum Studio entfällt und sie den Yogaunterricht so besser in ihren Alltag integrieren können, gerade die mit familiären Verpflichtungen, kleinen Kindern oder Pflegebedürftigen im Haushalt.

Natürlich ist nicht alles möglich. Sicherheit geht vor, und so bin ich mit Umkehrhaltungen oder Rückbeugen zurückhaltender

als ich es im Studio wäre. Vieles geht doch, gerade weil wir im Iyengar-Yoga mit so vielen detaillierten Instruktionen üben und die Demonstration der Haltungen (was man mit ein wenig Phantasie sehr abwechslungsreich gestalten kann, das Heben der Knie-scheiben in Grossaufnahme zeigen o.ä.).

Alles darf man von diesem Format natürlich nicht erwarten, man hört die Leute nicht atmen, man sieht nicht ihre Augen, feine Veränderungen der Haut... .

Wie freue ich mich darauf, wieder live im Studio zu sein, die Gruppenenergie zu spüren, Hand anzulegen, Hilfestellungen zu geben und gemeinsam und aus voller Brust das Om und die Anrufung an Patanjali zu chanten. All das fehlt.

Und doch: Es ist wieder ein wenig wie in den Anfängen, ich hatte kein voll ausgestattetes Studio zur Verfügung und musste an verschiedenen Örtlichkeiten unterrichten und viel improvisieren. Die jüngeren Kollegen kennen das vielleicht gar nicht, aber es gab eine Zeit ohne perfekt ausgestattete Studios, und wir haben mit vollem Herzen Yoga praktiziert – in zugigen Turnhallen oder schmutzigen Proberäumen. Yoga ist möglich. Auch digital. Und trotzdem freue ich mich, Euch alle live z. B. auf einer großen Convention wiederzusehen!