

Pressemitteilung

Jede falsch ausgeführte Körperübung kann zu Schäden führen – auch im Yoga-Unterricht. Um hier das Risiko von Schädigungen oder Verletzungen bei Teilnehmenden zu minimieren, ist eine Yoga-Lehrausbildung, die sich an hohen Qualitätsstandards orientiert, nötig. Für die Umsetzung dieser Qualitätsstandards steht der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY).

BDY - Qualität im Yoga: Yoga und Gesundheit

Zu den in den Medien derzeit kursierenden Meldungen „Yoga ist schädlich“ oder „Gesundes Yoga“ möchte der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V (BDY) wie folgt Stellung nehmen.

Grundsätzlich kann jede falsch ausgeführte Körperübung zu Schäden führen. Dies gilt natürlich auch für die körperlichen Übungen im Yoga-Unterricht. Um hier das Risiko von Schäden oder Verletzungen bei Teilnehmenden zu minimieren ist auf Seiten der Yogalehrenden eine Ausbildung nötig, die sich an hohen Qualitätsstandards orientiert.

Qualität in der Ausbildung

Der BDY bietet in Kooperation mit 35 BDY-anerkannten Lehrausbildungsschulen in Deutschland eine solche hochwertige Ausbildung an. Um zu einer BDY-Ausbildung zugelassen zu werden, muss unter anderem eine mindestens dreijährige Yoga-Praxis sowie eine abgeschlossene Berufsausbildung nachgewiesen werden. Die BDY-Ausbildung selbst umfasst eine Dauer von 4 Jahren mit 720 Präsenzunterrichtseinheiten und mehr. Die Vorgaben für die Lehrinhalte und Theorie- und Praxisanteile sind ebenfalls festgeschrieben. Schwerpunkte im Rahmen der Ausbildung sind auch Methodik und Didaktik für einen pädagogisch fundierten Unterricht sowie die Vermittlung medizinischer Grundlagen, insbesondere der Anatomie.

Mit dem Titel Yogalehrer/-in BDY/EYU verbindet sich somit ein Wissens- und Erfahrungsschatz an Yoga-Erfahrung von rund 7 Jahren.

Der BDY zählt weit über dreitausend Yogalehrende als Mitglieder. Nicht alle verfügen über den Titel Yogalehrer/-in BDY/EYU. Doch auch Mitglieder ohne diesen Titel erfüllen klare Vorgaben. So ist die Mitgliedschaft im BDY erst möglich, wenn eine zweijährige Yoga-Lehrausbildung mit 500 Unterrichtseinheiten nachgewiesen werden kann. Diese Mindestanforderungen sollen garantieren, dass der Yogalehrerberuf bewusst und verantwortlich gewählt wurde.

Berufsethische Rahmenrichtlinien

Gleichzeitig gelten mit der BDY-Mitgliedschaft die Berufsethischen Richtlinien des BDY, in denen die Verpflichtung zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung und ein verantwortungsvoller Yoga-

Unterricht festgeschrieben sind. So verpflichten sich alle BDY-Mitglieder zur Verantwortung gegenüber den Lernenden und zur Vermittlung von gesundheitswirksamen Methoden und Übungsweisen. Zudem ist dort festgeschrieben, dass sich BDY-Mitglieder ihrer Grenzen und Möglichkeiten bewusst sind und daher TeilnehmerInnen, die wegen körperlicher oder psychischer Gesundheitsstörungen erkennbar einer Heilbehandlung bedürfen, in fachkompetente Hände weiterleiten.

Um die Qualität im Yoga-Unterricht dauerhaft zu sichern, bietet der BDY regelmäßig Weiterbildungen an, die neben der Fachausrichtung für bestimmte Zielgruppen auch helfen, die Yoga-Praxis mit Blick auf die medizinischen Grundlagen zu vertiefen.

Wie erkenne ich qualifizierte YogalehrerInnen? Worauf kann ich achten?

Im Vorfeld

Ich informiere mich über die fachliche Ausbildung der Yogalehrerin oder des Yogalehrers. Eine durchgehende Yoga-Lehrausbildung von 4 Jahren mit mindestens 720 Unterrichtseinheiten ist hier ein guter Maßstab, 2 Jahre und 500 Unterrichtseinheiten ein Mindestmaß.

Im Gespräch mit der Yogalehrerin/dem Yogalehrer

Im Gespräch mit der Yogalehrerin/dem Yogalehrer

- wurde mir Gelegenheit gegeben Auskunft zu geben über meine Verfassung insgesamt und zu konkreten körperlichen Einschränkungen wie z.B. frische Operationen, Bandscheibenvorfälle, Bluthochdruck, erhöhten Augeninnendruck.
- wurde ich darauf hingewiesen, dass bei einer schwerwiegenden somatischen oder psychischen Vorerkrankung immer auch der behandelnde Arzt bzw. Therapeut befragt werden muss.

Im Unterricht

- Individuelle Einschränkungen der Teilnehmenden werden bereits während des Yoga-Unterrichts berücksichtigt. Das heißt z.B., dass bei den einzelnen Übungen direkt Alternativen aufgezeigt und eventuell sogar Hilfsmittel zur Verfügung gestellt werden.
- Der/die Yogalehrende hat die Teilnehmenden so im Blick, dass möglicherweise schädigende Übungsweisen verändert und korrigiert werden können.

Qualifizierte Yogalehrende in Ihrer Region, die Mitglied im BDY sind, finden Sie auf www.yoga.de unter dem Link „YogalehrerInnen finden“

Stichworte: Yoga, BDY, Yoga-Ausbildung, Titel BDY/EYU; Yogalehrer BDY/EYU, berufsethische Rahmenrichtlinien, Qualität, qualifiziert, Weiterbildungen