

# Meditation in Bewegung

Daniela Ranacher praktiziert mit Iyengar Yoga eine besondere Form des Yoga.

**HOHENEMS** Yoga: für immer mehr Menschen ein probates Mittel, ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden auf die Sprünge zu helfen. Dass es wirkt, ist wohl unbestritten. Das gilt allerdings nur dann, wenn es richtig gemacht wird. Ansonsten kann es mehr schaden als nützen. Eine besondere Form von Yoga praktiziert Daniela Ranacher. Sie ist zertifizierte Iyengar Yoga-Lehrerin. Nur zwei Yoga-Lehrerinnen im Land verfügen über diese Ausbildung, die rund 3000 Stunden umfasst, jährlich 25 Stunden an Weiterbildung sowie mindestens einmal wöchentlich eine Unterrichtseinheit vorschreibt. Der Ansatz des Iyengar Yoga ist ein therapeutischer. „Präzision, perfekte Ausrichtung, das lange Halten und die Reihenfolge der Übungen sind der wesentliche Unterschied zu jedem anderen Yogaunterricht“, erklärt die Hohenemserin, die das Iyengar Yoga vor zwei Jahren bei der Firma Zumtobel in Dornbirn eingeführt hat. „Von den ursprünglich gut 60 Teilnehmern besuchen immer noch 80 Prozent die Yogastunde“, freut sich Daniela Ranacher.



Iyengar Yoga-Schüler berichten von einer Stärkung der physischen und mentalen Verfassung.

MARIO WINTSCHNIG

**STICHWORT**

**IVYNGAR YOGA**

B.K.S. Iyengar (1918 bis 2014) war der Schwager und wichtigste Schüler von Krishnamacharya, der das Hatha Yoga in Indien im 20. Jahrhundert wiederbelebte. Iyengar brachte es in den Westen. Er hat über 80 Jahre Yoga gelehrt, geforscht und täglich weiterentwickelt. Das weltweit meistverkaufte und meistzitierte Yogabuch „Light on Yoga“ stammt von ihm, es wurde in 18 Sprachen übersetzt. Das von ihm gegründete Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune gilt weltweit als das Zentrum für Yogaschüler, Yogalehrer und Yogatherapie. Es wird von seinen Kindern Geeta Iyengar und Prashant Iyengar weitergeführt. Für Iyengar war Yoga nicht Meditation, nicht Religion, sondern Körperarbeit und das Beherrschen der Atmung, also Mediation in Bewegung.

den Unterricht einfließen. Hilfsmittel erlauben es jedem, die Übungen wirkungsvoll auszuführen. „Im Laufe der Zeit verbessern sich Körperhaltung, Gleichgewicht, Wahrnehmung sowie die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration“, erläutert Ranacher.

**Hohe Anforderungen**

Sechs Jahre arbeitete die mittlerweile zweifache Mutter bei der Firma Hilti im Personal- und Gesundheitsmanagement. Als die Kinder kamen, suchte sie eine Alternative zum betrieblichen Alltag. Daniela Ranacher fand sie im Yoga. Warum es sie zum Iyengar Yoga zog, begründet sie so: „Iyengar Yoga ist weltweit die einzige namhafte Yogaschule, die ihre Lehrer fortlaufend zertifiziert und somit einen klaren Qualitätsstandard im Unterricht sicherstellt.“ Allerdings räumt Ranacher ein, dass sie die intensive Ausbildung zuweilen auch an ihre Grenzen brachte. Rund 1500 Stunden in einem Iyengar Yoga-Ausbildungsinstitut mit Praxis, Intensivwochen, Philosophie, Anatomie, Physiologie, Methodik, Didaktik und Pädagogik, 2000 Stunden im

Selbststudium und 200 Stunden Unterricht innerhalb von zwei Jahren während der Ausbildung: Die Anforderungen waren hart, aber

Daniela Ranacher, die sich ihre Kenntnisse in Bern aneignete, zog die Sache durch.

**Perfekte Balance**

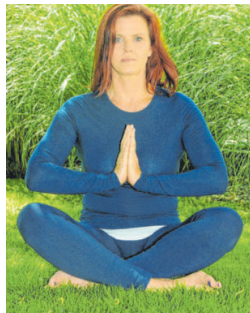
Inzwischen ist sie mit Iyengar Yoga vornehmlich in der betrieblichen Gesundheitsförderung zugange. Es eigne sich laut Ranacher deshalb so gut dafür, weil es sich um die einzige Form von Yoga handle, die wissenschaftlich erwiesene gesundheitsfördernde sei und durch den richtigen Ablauf der Stunden zwischen Stärkung des Bewegungsapparats, Stärkung der Physis und Beruhigung des Geistes die perfekte Balance darstelle. Außerdem werde mit Iyengar Yoga eine physiotherapeutische Wirkung erzielt. „In der Schweiz wird Iyengar Yoga von den Krankenkassen bezahlt“, merkt Daniela Ranacher noch an.

Beim Iyengar Yoga gibt es mehr als 200 verschiedene Asanas (Übungen) und 14 Atemtechniken, die strikt aufeinander abgestimmt in

**Hilfestellung bieten**

Als Folge kontinuierlichen Übens gewinnt der Körper an Stärke, er wird flexibler und gestreckter, der Geist ruhiger und gleichzeitig aufnahmefähiger. „Das verhilft zu einer positiven und optimistischen Einstellung dem Leben und Alltag gegenüber“, ergänzt Daniela Ranacher, der es aber auch darum geht, den vielen Yogainteressierten eine Hilfestellung im schon überbordenden Angebot zu vermitteln. „Jeder soll selbst entscheiden können, was gutes Yoga bedeutet.“

Dazu empfiehlt es sich auf jeden Fall, beim Yogalehrer nachzuzufragen. Ein guter Lehrer sollte im Vorfeld nämlich bereitwillig Auskunft über seine Ausbildung geben. In Österreich gibt es rund 20.000 Yogalehrer, 40 davon haben die Iyengar Yoga-Ausbildung. **VN-MM**



Daniela Ranacher hat im Iyengar Yoga ihre berufliche Erfüllung gefunden.

JDF



Auch Unterstützung darf bei den Übungen geleistet werden.

MARIO WINTSCHNIG

**Für alle, die lange aktiv bleiben wollen**

Flüssigkeit hergestellt in **ÖSTERREICH**

**MARKTSIEGER CRATAEGUTT® DIE NR. 1\***

**Crataegutt®**

- stärkt das Herz (bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns



Flüssigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. \*Quelle: Insight Health, Ergebnis im österr. Markt, Andere Herztherapeutika 001x, Sep. 2018. CRA\_1810\_1

## Normwerte für gesunden Schlaf erhoben

Muskelzuckungen können Vorboten einer Krankheit sein.

**WIEN** Eine Innsbrucker Forschergruppe hat, unterstützt vom Wissenschaftsfonds FWF, vielbeachtete Normwerte für den gesunden Schlaf erhoben und 100 Testpersonen im Schlaflabor untersucht. Auch gesunde Menschen bewegen sich im Schlaf mehr als gedacht. Muskelzuckungen während des Träumens können allerdings Vorboten neurodegenerativer Erkrankungen sein.

Da sich viele Schlafstörungen in ungewöhnlich bewegtem Schlaf manifestieren, stand das Normalmaß an motorischer Aktivität im Fokus dieses klinischen Grundlagenprojekts. Untersucht wurden hundert Frauen und Männer (60/40) zwischen 19 und 77 Jahren. Die Testpersonen wurden anhand eines Fragebogeninterviews von einem Marktforschungsinstitut vorausgewählt. Anschließend erfolgte ein ausführliches schlafmedizinisches Interview an der Klinik, um klinisch relevante Schlafstörungen auszuschließen wie zum Beispiel Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, Restless-Legs-Syndrom, Schlafwandeln oder Ausgieren

von Träumen. So wurden aus mehr als 400 Personen 100 „gesunde Schläferinnen und Schläfer“ ausgewählt, die im Schlaflabor nach dem State of the Art verkabelt wurden.

Während der Traumphase (REM-Schlaf) sind die Muskeln bei gesunden Menschen sinnvollerweise lahmgelegt, da sie sonst sich und andere beim Ausgieren des Geräums in Gefahr bringen würden. Durch die präzisen Messungen hat das Team viel darüber gelernt, was alles in die Kategorie „normal“ fällt. „Auch supergesunde Schläfer bewegen sich in der Nacht mehr, als wir angenommen haben“, erklärt Birgit Högl, Leiterin des Schlaflabors an der Uni Innsbruck. Im REM-Schlaf (Träumen) und im Non-REM-Schlaf wurden bei den Gesunden mehrere Muskelzuckungen pro Stunde gemessen.

Umgekehrt sind Muskelbewegungen während der Traumphase Vorboten neurodegenerativer Erkrankungen wie etwa Parkinson. Diese Schlafstörung tritt im Schnitt mehr als zehn Jahre vor anderen körperlichen Symptomen auf. Neuere Studien weisen darauf hin, dass die REM-Schlafstörung bei bis zu sechs Prozent der über 50-Jährigen vorkommt. Die Ergebnisse des FWF-Projekts werden aktuell in zwei Folgeprojekten vertieft.