

Donnerstag, 14. Juni 2012



Auch wenn es schwierig aussieht: Für Dr. Ronald Steiner ist diese Position ein Klacks. Der Sportmediziner gehört zu den wenigen Yogis Europas, die die vierte Serie praktizieren. Die sechste Serie gilt als nahezu unmöglich. Bild: Wegner

„Es ist egal, wie schwierig die Übung ist“

Das Sportgespräch: Dr. Ronald Steiner gehört zu Deutschlands gefragtesten Yoga-Lehrern und ist ein Verfechter der traditionellen Variante „Ashtanga“

Von unserem Redakteur
Jürgen Wegner

Wenn es um Yoga geht, ist Dr. Ronald Steiner einer der gefragtesten Männer in Deutschland. Ganz nach seinem Geschmack ist das Byoga-Studio in Sindelfingen, das jetzt unter neuer Leitung steht und den Schwerpunkt auf das so genannte Ashtanga legt. Deshalb schaute der Ulmer bei der Eröffnung gerne vorbei.

Die SZ/BZ hat sich kurz vor der Wiedereröffnung des Studios mit Ronald Steiner unterhalten.

Ashtanga - was ist das eigentlich?

Dr. Ronald Steiner: „Es gibt Hunderte von Yoga-Varianten. Die meisten körperlich fordernden Arten entspringen aus dem Ashtanga. Es hat in jahrhundertelanger Tradition eine ununterbrochene Lehrer-Schüler-Folge. Das Prinzip ist einfach gesagt, körperlich dynamische Bewegungen mit einer bewussten Atmung zu verbinden. Ich finde gut, dass es in Sindelfingen jetzt ein Studio gibt, das sich hierauf und damit auf das Wesentliche konzentriert.“

Warum sind Sie ein Verfechter dieser Art von Yoga?

Dr. Ronald Steiner: „Im Ashtanga-Yoga üben wir immer die gleiche Übungsfolge.

Dies ermöglicht schnell ein selbstständiges Praktizieren. Auch bei den einfachen Positionen, die wir Asanas nennen, kann man an sich und seiner Atmung arbeiten. Sehr bald verliert man sich darin, was ebenfalls Teil der Philosophie ist. Sehr bald entsteht eine Yogapraxis mit hoher Achtsamkeit und Präzision. Eine bewegte Meditation kann so erreicht werden. Man konzentriert sich auf sich selbst, ohne das überhaupt zu bemerken, und geht dabei in sich auf.“

Es gilt, Herausforderungen ernsthaft und gelassen anzugehen. Das ist wie im Leben

Nicht alle Übungen sehen angenehm aus.

Dr. Ronald Steiner: „Nein. Das gehört dazu und ist wie im Leben. Manche Asanas mag man, andere nicht. Es gilt, alle Herausforderungen mit der notwendigen Gelassenheit, aber auch Ernsthaftigkeit anzugehen. Das lässt sich auf den Alltag übertragen, in dem immer wieder Probleme auftauchen, die man lösen muss.“

Ist das der Grund dafür, dass immer mehr Menschen Yoga praktizieren? Manche sprechen von einem regelrechten Boom.

Dr. Ronald Steiner: „Ja, aber das ist ein langer Boom. Davon sprach man in den 70er Jahren, in den 80ern und in den 90ern. Und jetzt wieder.“

Andere denken bei Yoga an Räucherstäbchen, Mantragesänge und lang gezogene „Omms“. Sind das Vorurteile?

Dr. Ronald Steiner: „Diese Frage höre ich immer wieder. Zumindest jede Ashtanga-Stunde beginnt mit einem Mantra. Man muss aber keine Angst haben, bei einer Sekte gelandet zu sein. Wir bedanken uns damit bei all den vorangegangenen Lehrern, die das Yoga und dessen Inhalte über Jahrhun-

derte weitergegeben haben. Auf diese lange Tradition kann man stolz sein. Außerdem ist das immer ein Zeichen für jeden Praktizierenden: Ab jetzt ist der Alltag draußen, jetzt gibt es nur noch Yoga. Im Übungsraum wird ab da auch nicht mehr über Arbeit, Geld oder Politik gesprochen. Wer sich darauf einlässt, wird das schnell schätzen.“

Aus Sicht des Sportmediziners: Ist Yoga sinnvoll für Sportler, die sowieso mehrere Male pro Woche trainieren?

Dr. Ronald Steiner: „Auf jeden Fall. Zum einen entwickelt Yoga sehr ausgewogen die körperlichen Grundfertigkeiten Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination. Zweitens werden muskuläre Ungleichgewichte, die oft für Verletzungen verantwortlich sind, beseitigt. Fußballer haben zum Beispiel oft verkürzte Beinrückseiten und überspannte Adduktoren. Zerrungen in diesen Muskeln können die Folge sein. Dazu kommt der psychologische Faktor, der für einen Wettkampfsportler entscheidend ist.“

Können Sie das erklären?

Dr. Ronald Steiner: „Wie gesagt, es gilt darum, Herausforderung ernsthaft und gelassen zugleich zu meistern. Man muss sich nur einen Elfmeter im voll besetzten Stadion vorstellen, dann wird schnell klar, was damit gemeint ist.“

Kann Yoga auch kontraproduktiv sein?

Dr. Ronald Steiner: „Ja, wenn man es übertreibt.“

Was bedeutet das?

Dr. Ronald Steiner: „Man sollte nicht zu früh zu viel wollen. Yoga hat nichts damit zu tun, wie schwierig die Übungen sind, die ich praktiziere. Ich kann auch an den einfachen Positionen monatelang arbeiten und mich auf die Atmung konzentrieren. Erst wenn die Asanas langweilig werden, wird es Zeit, neue anzugehen. Grundsätzlich gilt: Es ist

egal, wie schwierig die Übung ist. Wichtig ist nicht, komplizierte Serien durchzuziehen, sondern möglichst täglich zu üben. Wer das tut, kommt zur vorhin angesprochenen Gelassenheit.“

Ist Yoga für jeden sinnvoll?

Dr. Ronald Steiner: „Jeder Mensch kann Yoga üben. Im Rollstuhl, mit einem Arm, im hohen Alter – egal. Es ist Aufgabe des Lehrers, die Praxis anzupassen.“

Wie merke ich, dass ich in den richtigen Händen bin?

Dr. Ronald Steiner: „Im Studio spürt man ziemlich schnell, ob der Lehrer selbst praktiziert und das auch lebt, wovon er spricht.“

Zur Person

Dr. Ronald Steiner

Dr. Ronald Steiner studierte in Erlangen an der Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg Medizin. Bis 2011 arbeitete er als Assistent in der Sport- und Rehamedizin sowie Kardiologie des Universitätsklinikums Ulm. Von 1995 bis 2000 nahm er insgesamt viermal an deutschen Meisterschaften teil. Aktuell bringt sich Ronald Steiner für den Baden-württembergischen Triathlonverband (BWTV) als Anti-Doping Beauftragter und in der Trainerausbildung ein.

Ronald Steiner praktiziert seit mehr als 20 Jahren Yoga. Die traditionelle Bewegungskunst studierte er in Indien und gehört zu den wenigen von Pattabhi Jois autorisierten Yogalehrern Deutschlands. Er engagiert sich für den Bund Deutscher Yogalehrer (BDY) als Leiter von Yogalehrer-Ausbildungen und als Mitglied des wissenschaftlichen Beirats. Mit **AshtangaYoga.info** betreibt er eine der größten deutschsprachigen Yoga-Informationseiten im Internet. – weg –



Die neuen Leiter des Byoga-Studios in Sindelfingen: Martin Wagner und seine Frau Anna Celia Schlotter. Bild: Wegner