

## CD Besprechung in der yoga aktuell

April/Mai 2006 (Autorin: Nina Haisken)

Nicht nur am Meeresstrand, sondern eigentlich überall können Sie die Übungsreihen durchführen, zu denen das CD-Set „Yoga am Meer“ hervorragende Anleitungen bietet:

Zur Auswahl stehen eine Übungsreihe für den Rücken, die CD „Sonnenenergie – Surya Kriya“ sowie Übungsreihen für gesunden Schlaf, gegen Stress, für die Wirbelsäule und für Schultern und Nacken. Es handelt sich um sechs komplette Kundalini Yoga Übungsstunden inklusive Entspannung und zumeist auch Meditation – sechs speziell abgestimmte Programme, die sich gezielt bestimmten Schwerpunkten widmen. Die Wirksamkeit der Rückenübungsserie wurde übrigens sogar in einer schwedischen Studie belegt.

Zu den CDs erhält man ein ausführliches Begleitheft, in dem neben bebilderten Beschreibungen der Übungen auch Hintergrundwissen zum Kundalini Yoga und Einführungen in Grundtechniken wie das Ziehen der Wurzelschleuse oder verschiedene Atemtechniken zu finden sind. Schon die sorgfältigen Erläuterungen im Begleitheft zeigen, dass bei diesem CD-Set nicht bloß eine Yogalehrerin eine lukrative Zusatzeinnahme im Auge hatte, sondern es hier stattdessen wirklich um die authentische und effektive Vermittlung von Yoga geht. Klar, dazu berufen, ihren Unterricht auch auf CD anzubieten, fühlen sich in letzter Zeit recht viele – aber manche sind es eben auch tatsächlich.

Denn wenn eine Übungs-CD sich so wie die sechs Kundalini Yoga-CDs durch ein gut kombiniertes Programm und eine ebenso kompetente wie angenehme Art der Anleitung auszeichnet, wird sie zu einer hilfreichen Unterstützung, Yoga verstärkt in den Alltag zu integrieren und auch zu Hause wirkungsvoll durchzuführen.

Einer der besonderen Pluspunkte der CDs ist das stimmige Timing: statt durch ein überfrachtetes Programm gehetzt zu werden, hat der Übende hier Zeit, seinen Rhythmus zu finden, und wenn es beispielsweise heißt: „Nimm wahr, was diese kleine Übung für dich getan hat“, bekommt man dazu auch die entsprechende Gelegenheit.

Ferner empfindet man hier nichts von der Distanz der Anonymität, die sich bei einigen anderen Audio-Kursen bemerkbar macht: obwohl es sicherlich nicht ganz einfach ist, eine CD genauso einfühlsam zu besprechen, wie man mit seinen Yogaschülern von Angesicht zu Angesicht redet, gelang Katja Thomsen genau dies mit Bravour. So fühlt sich der Zuhörer persönlich angesprochen und kann sich mit Vertrauen und Motivation auf die Übungen einlassen, um mit Freude deren wohltuende Wirkung zu erkunden.