

## **48. BVS-Fortbildungstagung mit dem Thema „Yoga in der Sprecherziehung“ am 11. November 2012**

Yoga ist mit dem deutschen Wort Joch verwandt und meint eine Art von Einspannen des Körpers, um Konzentration zu erreichen, mit dem Ziel, mit Gott eins zu werden. 10 Teilnehmer hatten sich statt zum sonntäglichen Gottesdienst zur halbjährlichen Fortbildungstagung mitten in der Heidelberger Weststadt eingefunden, die tatsächlich in einem ehemaligen Kirchensaal stattfand. Dort hat Susan Holze-Apell, Physiotherapeutin und Yogalehrerin und ganz nebenbei mit einem Sprecherzieher verheiratet, nach liebevoller Sanierung eine Praxis eingerichtet - ein wunderbarer Ort, um den Ausgleich zu Stress und Unruhe zu finden.

Zunächst durften wir unseren Sonntagsschlaf ein wenig verlängern, während wir, entspannt liegend, passend zu den 7 Chakren Farben imaginierten, von rot, orange, gelb hin zu grün, hellbraun, indigo und weiß. Ist doch die Energie, die wir als ausdrucksvolle Sprecher brauchen, etwas Ganzheitliches.

Im Mittelpunkt der weiteren Übungen stand Pranayama mit Atem- und Energielenkungsübungen. Sehr hilfreich zum Beispiel die Wechselatmung für einen Ausgleich von Yin und Yang, links und rechts, oder die Kehlatmung mit leicht schnarchendem Geräusch, die den Atem ein wenig bremst und dadurch vertieft. Bei der Berghaltung ging es um den festen Stand und ein starkes Wurzelchakra; auch zu den anderen Chakren bot Susan Holze-Apell, die in Indien ihre Yoga-Ausbildung absolviert hat und selbst z.B. in Kinesiologie ausbildet, verschiedene Körperübungen an, um die Chakren zu öffnen. Vom Krokodil über den Fisch, von der Eule über den Löwen, hinter den Tieren verbargen sich Übungen, die für Stressgeplagte sehr hilfreich sind.

Beim Gorilla hieß es nicht nur den Atem bewusst einzusetzen, sondern auch Geräusche wie „ho-ho-ho“ zu artikulieren – und was wäre Yoga ohne „Om“? Somit hatte auch die Stimme ihren Platz.

Die eine oder andere Übung brachte den einen oder anderen Teilnehmer an seine körperliche Grenze, so dass es sich doch ein wenig wie ein Joch anfühlte. Wobei der Effekt die meisten belohnte. So fühlten wir uns nach 3 Stunden Yoga körperlich beweglicher und mental entspannter und konnten uns mit gutem Gefühl auf die Schulter klopfen, nicht nur anwesend, sondern aktiv dabei gewesen zu sein. Yoga, ein guter und uralter Weg, um unser Prinzip der Ganzheitlichkeit zu leben.

Bericht von Anja Oser