

Von der Grafikerin zur Yogalehrerin ...

Daniela Dippong hat genau diesen Weg gewählt. In unserem Interview berichtet sie, was sie zu dem beruflichen Wechsel veranlasst und welche Stationen sie während ihrer Ausbildung durchlaufen hat. Außerdem gibt die Münchner Yogalehrerin wertvolle Tipps und Anleitungen zum Nachmachen.

Frau Dippong, Sie haben Ihren Beruf als Grafikerin an den Nagel gehängt und arbeiten nun seit drei Jahren als Yogalehrerin. Was hat Sie zu diesem Wechsel bewogen?

Mein Beruf als Grafikerin hat mir immer Spaß gemacht und ich bin gerne kreativ. Aber ich habe immer gespürt, dass da noch was fehlt. Yoga mache ich jetzt seit über zehn Jahren. Während dieser Zeit war ich immer auf der Suche nach einem authentischen Yogalehrer in Indien. Yoga selbst zum Beruf zu machen, war zu der Zeit noch nicht mein Ziel. 2012 musste ich dann aber einige schwere Schicksalsschläge verarbeiten, die mich

schließlich zum Umdenken bewegen haben. Durch Zufall bin ich in dieser Zeit auf einen jungen Yogalehrer aus Kerala in Südindien gestoßen und ich wusste, dass ich dort meine Yogalehrer-Ausbildung machen werde. Ende 2012 hieß es dann: Indien ich komme.

Ihr erster Eindruck?

Während meines Aufenthalts habe ich viel gelernt. Indien ist ein intensives Land mit einer wahnsinnigen Energie. Die Menschen glauben dort noch an etwas und das fühlt man. Genauso hat uns unser Yogalehrer all sein Wissen über Yoga vermittelt und dass

Yoga mehr ist als nur Körperübungen, wie wir im Westen immer denken. Er hat uns einen sehr tiefen und intensiven Einblick in die Yoga-Philosophie und seine spirituellen Ansichten gegeben, was ich bis heute mit großer Freude an meine Yogaschüler weitergebe. Diese fünf Wochen haben mein Leben grundlegend verändert und der Weg in ein neues Leben konnte ganz natürlich beginnen.

Das klingt nach einer spannenden und intensiven Erfahrung.

Oh ja! Wir wurden im Ashram als Yogaschüler in den alltäglichen Ablauf integriert.

Wir haben mit den Swamis (Hinduistischer Mönche), Mitarbeitern und Besuchern gemeinsam gegessen und konnten uns mit ihnen austauschen. Wir waren bei den hinduistischen Tempelfesten anwesend und durften dem geistigen Oberhaupt des Chinmaya Ashrams bei einem Satsang, dem Zusammensein von Menschen mit einem geistigen Führer, Fragen stellen. Am intensivsten war für mich die Erfahrung, jeden Morgen um 5 Uhr aufzustehen, gemeinsam zu meditieren und Pranayama, also Atemübungen, zu machen. Danach den Sonnengruß zur aufgehenden Sonne und in einer kleinen und sehr netten Gruppe unserer Ausbildung Asanas, die Körperhaltungen, zu üben, bevor es dann zum Theorieteil der Ausbildung ging. Die Philosophie des Yoga von einem Inder gelehrt zu bekommen, ist für mich weiterhin ein ganz besonderes Geschenk, was ich sehr gerne angenommen habe.

Unser Heft dreht sich in dieser Ausgabe ums Herz und die Gefäße. Gibt es spezielle Yoga-Übungen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?

Laut der Yogatherapie, welche auf Jahrtausende altem Wissen basiert und auch wunderbar auf unser modernes Leben übertragbar ist, sind fast alle Krankheiten stressbasiert. So auch die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Yogatherapie kann, natürlich immer in Verbindung mit der Diagnose und der Begleitung des Arztes, dabei helfen.

Yoga ist ein ganzheitliches System, was sowohl den Körper kräftigt, uns wieder flexibel und dehnbar macht – auch gedanklich – und beim Sonnengruß den ganzen Kreislauf aktiviert. Aber Yoga baut nicht nur auf unserem Körper auf. Durch Meditation und Entspannungsübungen beruhigt es auch unseren Geist und lässt uns unser Leben achtsamer und bewusster leben. Auch arbeitet die Yogatherapie mit der richtigen Ernährung und gibt Hilfestellung für wichtige Fragen zu unserem Lebensstil.

Wie schnell stellt sich dieses gute Gefühl ein?

Wer Yoga regelmäßig und bewusst praktiziert, wird bald merken, dass Yoga ein Weg ist, der zu mehr Achtsamkeit und Freiheit führt. Neueste Studien haben gezeigt, dass Yoga nachweislich den Blutdruck senkt und stabilisierend auf unser gesamtes Herz-Kreislauf-System wirkt. Man muss jedoch dazu sagen, dass nicht alle Übungen für beispielsweise Bluthochdruck-Patienten geeignet sind. So sollte man auf Umkehrhaltungen und Vorwärtsbeugen verzichten, bei denen das Blut zu schnell in Richtung Herz fließt. Auch hier gilt es, auf seinen Körper zu hören. Ein guter Lehrer kann hier die richtigen Anweisungen geben.

Und welche Übung eignet sich besonders?

Es gibt sehr viele schöne Yogaübungen für Herz & Gefäße und auch ganz spezielle Übungen und Atemtechniken zu den einzelnen Bereichen und Krankheitsbildern. Generell kann man sagen, dass Rückbeugen sehr gut sind, denn sie öffnen unser Herzchakra – unser Energiezentrum, was direkt für das physische Herz zuständig ist und für Attribute wie Liebe, Mitgefühl und Heilung steht. Durch den Sonnengruß aktivieren wir unser ganzes Herz-Kreislaufsystem und durch gezielte Rückbeugen öffnen wir sprichwörtlich unser Herz für alles, was kommen mag. Hier gibt's nicht eine Yogaübung, sondern sehr viele wunderschöne Möglichkeiten.

Ist Yoga für jeden geeignet?

Ja, das ist es, für alle Altersklassen und auch bei körperlichen Einschränkungen, denn es kann sowohl sehr sanft praktiziert werden, als auch körperlich sehr intensiv. Alle Übungen – Asanas, Pranayamas, Meditationen, Kriyas, also die Reinigungen – gibt es in Versionen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Hören Sie einfach auf Ihren Körper und die eigenen Grenzen. Außerdem sind sowohl der richtige Lehrer und der

info



Kurzvita Daniela Dippong

Seit 2003 – Aktives Praktizieren von Yoga verschiedener Yogastile

Dezember 2012 – Yogalehrer-Ausbildung: International Vasishta Yoga Research Foundation (Chinmaya Ashram Kerala, Südindien)

Februar 2014 – Yogatherapie-Ausbildung: International Vasishta Yoga Research Foundation (Chinmaya Ashram Kerala, Südindien)

2015 – Ausbildung Pranic Healing nach Meister Choa Kok Sui bei Prana Germany, München

2016 – 1. bis 3. Modul: Kinder-Yogalehrer Ausbildung

Eine Yogaübung zum Nachmachen — Setu Bandhasana (Schulterbrücke)



Version „Bewegt“

Auf den Rücken legen, Füße hüftbreit aufstellen. Arme neben den Körper ablegen, Handflächen nach unten. Einatmen, beide Arme gleichzeitig nach oben hinter den Kopf ablegen, Becken heben und die Füße fest nach unten drücken. Auf die Schulter spitzen kommen, das Herz öffnen. Ausatmen, Arme gleichzeitig wieder ablegen, Becken nach unten bringen. Wirbel für Wirbel langsam nach unten kommen. Mit der Atmung beginnen und die Bewegung folgen lassen. Achten Sie auf langsame bewusste Bewegungen.



Version „Statisch“

Einatmen und das Becken heben, auf die Schultern nach oben kommen, Hände unter den Rücken nehmen und Handflächen ineinander greifen. Arme und Hände Richtung Fersen ziehen. Schulterblätter ganz eng zueinander bringen, auf die Schultern nach oben kommen. Brustkorb und Herzraum öffnen und tief atmen.
Alternativ: Die Arme können auch einfach nach unten abgelegt werden. Mit den Handflächen fest in den Boden drücken. Die Handflächen zeigen nach unten oder greifen die Fersen.



Version „Für Fortgeschrittene“

Einatmen, das Becken heben. Die Hände unter den Rücken schieben und das Becken nach unten auf die Handflächen sinken lassen. Falls möglich, ein Bein nach oben strecken, beugen oder ganz durchstrecken. 5 bis 10 tiefe Atemzüge halten und dann wechseln. Ausatmen, Hände rausnehmen und Wirbel für Wirbel nach unten kommen.

Alle Übungen im Detail und weitere Herzöffner-Asanas finden Sie auf der Website von Daniela Dippong: www.yoga-beruehrt.de

Internet



www.yoga-beruehrt.de – weitere Infos, Übungen und Kursangebote finden Sie auf Daniela Dippongs-Website.

individuell richtige Yogastil wichtig. Ich muss dabei immer an folgendes chinesisches Sprichwort aus dem Zen denken: „Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer“, und umgekehrt. So war es bei mir ...