

# Ein Interview mit der Hatha Yoga-Autorin Martina Mittag

**M**it ihrem im Mai erschienenen Buch „Hatha Yoga“ landete die Diplom-Tanzpädagogin, Fitnesstrainerin und Yogalehrerin Martina Mittag im Kreise der Yogaexperten einen vollen Erfolg. Die Redaktion des *Ü-Magazins* hat die sympathische Hamburgerin getroffen und sich exklusiv mit ihr über das umfassende Trainingswerk unterhalten, das die Grundlage für die Yogaausbildung beim DTB ist.

**Alles hat einen Anfang. Erinnern Sie sich also einmal zurück: Wann und wo haben Sie zum ersten Mal Yoga gemacht?**

An meiner ersten Yogastunde habe ich 1996 in Hamburg teilgenommen. Zu der Zeit habe ich als Fitness- und Aerobictrainerin etwa 20 bis 25 Kurse die Woche gegeben. Darum hatte ich ein starkes Bedürfnis nach einem Gegenpol, ich wollte einfach lernen, abends innerlich runterzukommen und mich zu entspannen. Ich hatte es zuvor mit autogenem Training probiert, aber, statt immer ruhiger zu werden hat es mich total nervös gemacht, mein rechter Arm wollte und wollte einfach nicht schwer und warm werden ...

**Waren Sie danach sofort Feuer und Flamme? Und was fasziniert Sie noch heute an Yoga?**

Ja, ich erinnere mich noch sehr genau an das WOW-Gefühl in und nach der Yogastunde. Ich war auf der einen Seite unglaublich ruhig und klar (zumindest für eine Weile) und zugleich sehr angenehm lebendig und vital, ohne mich so aufgeputscht wie nach einer Aerobicstunde zu fühlen. Und ganz tief in mir ist eine Saite zum Schwingen gekommen, von der ich immer geahnt hatte, dass sie da ist. Womit ich meine, dass mein „spirituelles Ich“ aus der Taufe gehoben wurde.

Das fasziniert mich auch heute noch an Yoga. Die Art meiner Praxis hat sich jedoch im Laufe der Zeit immer mal wieder verändert, sich meiner inneren Entwicklung und meinen Lebensumständen angepasst. Yoga ist für mich ein Füllhorn an Wissen und Praktiken mit einem unglaublich weiten Spektrum. Es wird nie langweilig oder eintönig, es tun sich immer wieder neue Lern-, Wissens- und Erfahrungswege auf.

**Wann und vor allem wo machen Sie am liebsten Yoga?**

Ich habe zu Hause einen kleinen Meditations- und Yoga-raum. Dort praktiziere ich täglich direkt nach dem Aufstehen 20 Minuten Pranayama (Atemübungen) und anschließend 15 bis 20 Minuten stille Sitzmeditation. Das ist für mich die optimale Einstimmung auf den Tag.

Asanas und Flow Yoga praktiziere ich 2 bis 3 Mal pro Woche jeweils etwa 60 Minuten (zusätzlich zu den Yoga-kursen, die ich unterrichte).

**Sie haben sich mit der YogaWerft den Traum der Selbstständigkeit erfüllt und werden im Oktober 2018 ein festes, eigenes Studio in Hamburg haben. Was hat Sie damals dazu verleitet, eine eigene Existenz zu gründen?**

Bis 2001 habe ich in einem großen Hamburger Fitnessunternehmen zunächst die Kursbereiche aufgebaut und geleitet, später kam noch das sogenannte „Spirit Zentrum“ dazu.

Ab 2001 folgte ich einem inneren Ruf und bin sehr zum Entsetzen meiner Eltern und Familie für einige Monate ganz allein nach Indien gereist und habe dort Yoga verschiedener Traditionslinien praktiziert und einiges über Ayurveda erfahren. Zurück in Deutschland formten sich dann für mich so ganz allmählich die Richtungen, in die ich gehen wollte. Für mich war es immer wichtig, auf verschiedenen Standbeinen zu stehen und so entwickelte sich die „Yoga Werft“. Die letzten 16 Jahre habe ich unter dem Namen „YogaWerft“ Kurse, Seminare, Workshops, Reisen, Personal Training und Entspannungskonzepte für Großunternehmen angeboten. Die Räumlichkeiten habe ich dazu je nach Bedarf kurz- oder mittelfristig angemietet.

Nun habe ich das Angebot, ab Oktober in eine der schönsten Yogaschulen Hamburgs einzusteigen und freue mich darauf, für meine Kurse und meine Teilnehmer ein so perfektes Zuhause gefunden zu haben.

**... und dann kam Ihnen die Idee ein Buch zu schreiben ...?**

Genau genommen ist der Verlag bzw. der DTB mit der Idee des Buchkonzepts auf mich zugekommen. Ich habe lange überlegt, denn aus Erfahrung weiß ich, wie zeitintensiv so ein Projekt ist. Jetzt, wo das Buch fertig ist, bin ich sehr froh, dass ich mich dafür entschieden habe – und das ausgezeichnete Feedback meiner Ausbildungs- und Yogateilnehmer zeigt mir, dass die Entscheidung richtig war.

**Ihr Buch ist auch das neue Standardwerk für die DTB-Yogaausbildung. Was unterscheidet Ihr Buch von den anderen Büchern auf dem Markt?**

Das Buch ist einerseits praxisbezogen und zudem als Nachschlagewerk zu verwenden. Die Philosophie und der spirituelle Hintergrund werden ebenso erläutert, wie das Energiesystem, was sich wie ein roter Faden durch das

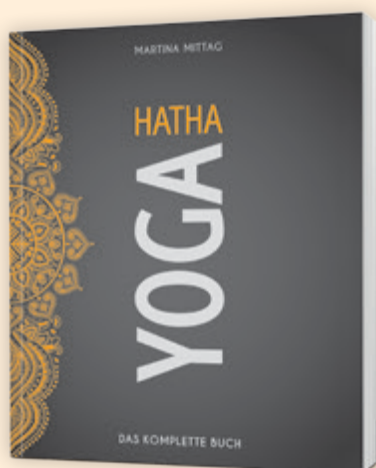
Buch zieht. Die Asanas und ihre gesundheitsfördernde Ausrichtung für Einsteiger und für Fortgeschrittene werden von allen Ebenen aus beleuchtet und der Leser erfährt, wie man Asanas schrittweise aufbauen kann. Die unterschiedlichen Stundenbilder zu den sieben Hauptchakren und die darauf abgestimmten Entspannungsreisen bieten Yogalehrenden eine solide Basis, um eigene Stundenkonzepte weiterzuentwickeln. Es gibt ein ganzes Kapitel zur Erstellung eines tragfähigen Stundenkonzepten.

### **Welche Tipps geben Sie noch unerfahrenen Yoga-Lehrern mit auf den Weg, um eine schöne Trainingsstunde/Praxisstunde zu gestalten?**

Wenn die Inhalte, die man vermitteln möchte, einem tiefen Interesse entspringen, ist das die beste Grundlage für authentischen Unterricht. Die Teilnehmer einer Stunde spüren sofort, ob ein Yogalehrer innerlich beteiligt ist und ob die Inhalte authentisch sind. Wenn man sich als Lehrer mit einem Thema oder einem Inhalt langweilt, überträgt sich das auf die Teilnehmer – und dann langweilen die sich auch oder sind unkonzentriert. Deshalb rate ich immer, ein Thema oder einen roten Faden für die Stunde zu finden, der für die Teilnehmer und für einen selbst gleichermaßen interessant ist und innere Begeisterung im Spiel ist. Hat man sich für ein solches Thema entschieden, empfehle ich immer die Inhalte in viele kleine „Häppchen“ zu zerlegen und schrittweise aufzubauen. Und immer auch Modifikationen mit einplanen, wenn man merkt, dass ein Inhalt oder eine Übung nicht sofort umgesetzt werden kann.

In der Vermittlung von Inhalten haben Sprache und Ausdrucksweise eine besondere Bedeutung. Die Methode „Vormachen-Mitmachen“ spielt in der Praxis nur eine sehr untergeordnete Rolle. Entscheidender sind die Formulierungen eines Lehrers hinsichtlich anatomisch-funktioneller Ausrichtung, Wahrnehmung, Energiefluss und Atmung.

Angehenden Yogalehrern empfehle ich, in der Vorbereitung mal eine ganze Stunde verbal anzuleiten und dies aufzunehmen. Und dann selbst nach der eigenen Anleitung zu praktizieren. Dabei merkt man z. B. wo man zu schnell gesprochen (oder sich zu wenig Zeit gelassen hat) und welche Formulierungen einen durch die Übung tragen.



Nach einer umfassenden Einführung in das Thema mit einer fundierten Übersicht zu Ursprung und Philosophie des klassischen Yoga erwartet den Leser ein ausführlicher Praxisteil. Die 34 bekanntesten Yogahaltungen (Asanas) werden in ihrer korrekten Ausführung, Symbolik, Ausrichtung, Vorbereitung, Hinführung und Möglichkeiten der Anleitung vorgestellt. Speziell abgestimmte Übungsreihen, komplette Stundenbilder sowie auf die Stundenbilder abgestimmte Visualisierungs- und Entspannungsreisen erlauben ein tieferes Eintauchen in die Yogapraxis. Zugleich erfährt der Übende Grundthemen des Lebens aus Yogasicht und kann diese in seine eigene Erfahrungswelt integrieren oder sich inspirieren lassen.

#### **Hatha Yoga**

Das komplette Buch

29,95 €

978-3-8403-7530-9

Paperback, 424 Seiten, 21,0 x 25,4 cm,

zahlreiche Fotos und Abbildungen, in Farbe

**Martina Mittag** ist Dipl. Tanzpädagogin, Fitnesstrainerin und Yogalehrerin BDY/EYU. Seit 2001 ist sie mit der YogaWert selbstständig, leitet Entspannungsangebote für Großunternehmen, Personal Training und Yoga-Präventionskurse in Hamburg. Sie ist als Fachreferentin für den Deutschen Turner-Bund (DTB) und den Verband für Turnen und Freizeit (VTF) in Hamburg tätig.



# Ü-MAGAZIN

für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Das Übungsleitermagazin „Ü“ ist eine Fundgrube für Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, Eltern usw.

Für Gruppen jeder Altersklasse bietet „Ü“ immer neue und sportartenübergreifende Anregungen für die kreative Gestaltung von Übungsstunden.

Empfehlen Sie das Ü-MAGAZIN Jahresabo weiter und werben Sie einen neuen Abonnenten. Dafür erhalten Sie „Gymnastik mit dem Pezziball“.



Gymcard-Besitzer erhalten das Jahres-Abonnement zu einem reduzierten Preis von € 23,- (innerhalb Deutschlands inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage)



Ja, ich möchte das Ü-Magazin im Abonnement beziehen. Bitte liefern Sie mir das Ü-Magazin zum Preis von € 26,- (innerhalb Deutschlands inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage) für sechs Ausgaben. Einzelhefte können zu einem Preis von € 5,- bezogen werden. Wenn ich nicht drei Monate vor Ende des berechneten Zeitraums schriftlich kündige, verlängert sich das Abo automatisch um ein Jahr.

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Datum, 1. Unterschrift des neuen Abonnenten



Das Ü-Magazin wurde mir empfohlen. Bitte schicken Sie die Prämie „Gymnastik mit dem Pezziball“ an folgende Adresse.

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort



Bequem und bargeldlos durch Bankeinzug

Name des Kontoinhabers

IBAN

BIC



Widerrufsrecht

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Meyer & Meyer Verlag widerrufen kann.

Datum, 2. Unterschrift des neuen Abonnenten



Ich bin mit einem Anruf bei Fragen bzw. zur telefonischen Beratung einverstanden.



Ja, ich möchte den kostenlosen Meyer & Meyer Newsletter abonnieren.

E-Mail

## COUPON AUSFÜLLEN UND BEI UNSEREM ZEITSCHRIFTENSERVICE BESTELLEN

Aachener Buch Service (ABS)  
Tempelhofer Str. 21  
52068 Aachen

Tel.: (02 41) 16 85 271

E-Mail: agnes.schaefer@einhardverlag.de

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b der EU-DSGVO: Die Verarbeitung Ihrer Daten ist für die Erfüllung des Vertrags oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Antrag Ihrer Person erfolgen (Bestellung Abonnement/Einzelhefte). Ihre Bestelldaten, Namen, Anschrift, ggf. Bankverbindung, Telefon oder E-Mail-Adresse geben wir an das von uns zur Ausführung von Aboservice und Versand beauftragte Unternehmen (hier: Einhard Verlag, Aachen) weiter. Informationspflichten finden Sie unter: <https://www.dersportverlag.de/datenschutz>