

Paracelsus Schule Aachen Yoga-Dozentin im Rampenlicht

Silvia Gehde ist Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Dozentin der Aachener Paracelsus Schule für Dorn/Breuß und die Yogalehrer-Ausbildung. Aufgrund ihrer hervorragenden Reputation wurden Frau Gehde und Dr. Lutz Simon, stellvertretender Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Asklepios Klinik Hamburg, von der BILD-Zeitung zum Thema „Yoga und ungewollte Verletzungen“ interviewt. Gehde: „Verletzungsgefahr ist gegeben, weil sich viele Menschen überschätzen. Sie gehen mit falschem Ehrgeiz an die Übungen. Sie hören nicht auf, wenn es weh tut. Aber der

Schmerz ist ein Zeichen, der Körper sagt STOP! Bei Yoga geht es nicht um Wettbewerb, Yoga ist eine Lehre in körperlicher Achtsamkeit.“ Die möglichen Schädigungen sind keine Lappalien: Kapselrisse in den Gelenken, Bandscheibenvorfälle, Meniskusrisse im Knie, Entzündungen der Sehnenansätze und Ausrenkungen von Rippengelenken können vorkommen. Diesen Schäden kann aber vorgebeugt werden: „Der Körper muss behutsam an Yoga herangeführt werden. Die Dehnungen sollten nach und nach gesteigert werden. Es darf nie schmerzen. Wer Yoga erlernen möchte, sollte dies immer im

professionellen Kreise tun, z. B. durch einen ausgebildeten Yogalehrer.“ Der Bericht in der BILD inspirierte RTL, einen eigenen Beitrag mit Frau Gehde in der Paracelsus Schule Aachen zu drehen, der in Kürze ausgestrahlt wird.

