

Projektbericht:

Workshop: Yoga und Meditation in der Wissenschaft

Uni Campus Westend, Casino 1.811, SoSe 2016 (Fachbereich 05
Sportwissenschaften & Psychologie)

Zahl der Teilnehmenden: etwa 80 Personen

Der Workshop bestand aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Dabei wurden wissenschaftliche Perspektiven auf das Thema Yoga und Meditation geworfen und anschließend gemeinsam eine Yogapraxis durchgeführt. Empirische Studien zu unterschiedlichen Inhalten (Psychopathologien, Körperfunktionen, Gehirnzustände in der Meditation, Achtsamkeit, etc.), wurden vorgestellt und in der Gruppe diskutiert. Sportmediziner und Arzt Dr. Ronald Steiner und Janika Epe (Vertretung für Ulrich Ott), aus der Arbeitsgruppe von Dr. Ulrich Ott, berichteten über die aktuellen Ergebnisse in diesen Bereichen. Abschließend gab es eine Yoga Stunde mit der Yogalehrerin Ami Norton, die das anatomisch sehr genaue Konzept des Inside Yoga Frankfurt vorstellte.

Ronald Steiner ist Arzt für Sportmedizin und zählt zu den bekanntesten Praktikern des Ashtanga Yoga. Als einer der wenigen ganz traditionell von den indischen Meistern Sri K. Pattabhi Jois und BNS Iyengar autorisierten Yogalehrer, zum anderen Arzt, Wissenschaftler und Sportmediziner steht er für eine authentische und lebendige Yogatradition. Die von ihm begründete AYInnovation® Methode baut eine Brücke zwischen uralter Tradition und progressiver Wissenschaft, zwischen angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie, zwischen präziser Technik und praktischer Erfahrung. Dadurch entsteht eine für den Einzelnen maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. Die modularen und deutschlandweit multizentrischen AYI® Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen legen einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention, Alignment und Yogatherapie.

Ulrich Ott ist ein deutscher Psychologe und Meditationsforscher. Er hat über Achtsamkeit (Yoga & Meditation) mehrere Bücher geschrieben. Seine Forschungsgebiete sind:

- Veränderte Bewusstseinszustände und Methoden zu deren Induktion
- Neuronale Korrelate von Absorption (Versenkung) und Absorptionsfähigkeit
- Zusammenhänge mit außergewöhnlichen (z.B. mystischen oder paranormalen) Erfahrungen
- Wirkungen von Meditation auf Aufmerksamkeit, Emotionen und Selbst- und Realitätswahrnehmung.

Fazit:

- Termine: Es war nicht ganz einfach, die Vortragenden in der relativ kurzen Projektzeit auf einen Termin festzulegen. Deswegen würden wir empfehlen, die Terminfrage so schnell wie möglich zu klären. Uns wurde gesagt, dass die Personen teilweise bis zu einem Jahr im Voraus ausgebucht sind. Wir haben unseren Termin deshalb so koordiniert, dass Herr Steiner nicht extra nach Frankfurt kommen musste, weil er sowieso in diesem Zeitraum in der Stadt war.
- Geld: Das Geld der Förderung wurde lediglich als Honorar für die Vortragenden und ein wenig Werbung verwendet, was ausreichend war. Wir haben vor allem Online-Werbung gemacht und auch die Werbeplattformen der Uni umfangreich genutzt – für studentische Veranstaltungen ist das kostenlos.
- Raum: Die Raumbuchung war unkompliziert, man muss nur nachweisen, dass es sich um ein nicht kommerzielles, studentisches Projekt handelt. Etwa eine Woche vorher haben wir mit der Raumtechnik geklärt, was wir alles benötigen (Beamer und Audioboxen). Außerdem haben wir dem Veranstaltungsservice mitgeteilt, wie die der Raum bestuhlt werden sollte. Da wir mit 60 Leuten gerechnet haben, hatten wir ein paar Stühle zu wenig, aber das war kein Problem, weil die Stühle am Raumende aufgestapelt waren.
- Technik: Ein Techniker stand uns zur Verfügung und hat sich um alles weitere gekümmert, trotzdem war das Audiokabel defekt – das konnten wir spontan nicht mehr ändern. Die Haustechnik hatte außerdem vergessen, die Klimaanlage auszustellen (was wir extra 1 Woche zuvor angeordnet hatten). Aber auch das konnte nach etwa 1 Stunde behoben werden.
- Zeitplan: Wir hatten zu viel Zeit eingeplant und waren schließlich sehr dankbar dafür, denn es wurde sehr viel diskutiert und es gab etliche Nachfragen. So hatten wir kaum Zeit für unsere großzügig eingeplanten Pausen.



“Wissenschaftliche Perspektiven auf Yoga & Meditation”

Montag, 10.10.16

Universitätscampus Westend - Casino 1.118

15:00 Uhr VORTRAG - Dr. Ronald Steiner (ULM)

Ronald Steiner “Yogatherapie mit dem Schwerpunkt Körper”

17:30 Uhr VORTRAG - Janika Epe (GIEßEN)

Vortrag von Ulrich Ott

“Yoga und Meditation auf dem Prüfstand der Wissenschaft”

18:15 Uhr YOGASESSION - Ami Norton (FFM)

für Alle

um Anmeldung wird gebeten:

julia_hummer@gmx.de

foto: jannis pohl // art-direction-design: manuelwaelder.eu

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

