

Referat:

Was ist Yoga?

Wohin führt mich die Praxis?

Wie unterrichte ich?

Wie gehe ich auf Fragen ein?

Bezug nehmen auf:

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- YogaPhilosophie
- Eigene Wahl

Was ist Yoga:

Mein persönlicher YogaWeg begann damit, daß ich dem Ratschlag meines Partners folgte und die 10 Tage Yoga für 10€ bei Yoga & More buchte, mit der Absicht mehr Dehnübungen für meinen Rücken zu absolvieren und weg vom Leistungssport zu kommen. Ich spürte, daß die Leistungen, die ich meinem Körper abverlangte, ihn verhärteten, äußerlich genauso wie innerlich.

Zudem beschäftigte ich mich schon längere Zeit mit der Chinesischen Medizin und in dem Rahmen mit Körpertherapie, in der es darum geht die Verbindung von Körper, Gefühlswelt und hemmenden oder unterstützenden Gedankenmustern in das Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen. Der Sinn dieser Arbeit ist:

⇒ die Sinnlichkeit des Lebens wahrnehmen können

⇒ die im Kopf gebundene Energie wieder in den Körper, in die SINNE zu bringen

⇒ Wahrnehmen der Wirklichkeit

Der YogaPfad ist eine Möglichkeit mir selbst eine Struktur zu geben, den in mir vorhandenen Lebensstrom/ Energiefluß wahr zu nehmen. Die Verbindung des Körpers (gestärkt durch die Asanas), mit der Atmung (geübt durch Pranayama) lassen mich die Wirklichkeit besser wahrnehmen. Denn häufig irre ich mich, mein ICH - bewußtsein gleicht dem Schatten , der glaubt, er verursache sich selbst (frei nach Willigis Jäger)

Yoga ist ein Weg, den ich selbst gehen muß, der keine Geschwindigkeit erlaubt, der kein Vorwegnehmen erlaubt (den zweiten Schritt vor dem Ersten gehen, auch bei den Schritten in den Asanas) der keinen Anspruch, kein Ziel hat.

Wunderschön ausgedrückt von dem spanischen Dichter Antonio Machado:

Wandere, es gibt keinen Weg, der Weg entsteht beim Gehen. Beim Gehen entsteht der Weg und wenn man den Blick zurückwendet, sieht man den Pfad, den man niemals wieder betreten wird.

Der Chinesische Begriff Dào für Pfad, Weg macht es in dem zusammengesetzten Schriftzeichen deutlich: es ist zusammengesetzt aus den Zeichen Kopf mit Haaren was Kopf oder Meister bedeutet und dem Zeichen für gehen; also Kopf & Füße wandeln auf dem gleichen Pfad.

Herz & Verstand - Bequemlichkeit & Disziplin - Harmonie & Widerspruch ⇒ beides hat seine Berechtigung, zur rechten Zeit am rechten Ort. Es geht um das rechte Maß, so wie Max Frisch ausdrückt:

Der Weise, der wirklich Höfliche, ist stets ein Liebender . . .

Man begnügt sich nicht damit, daß man dem Anderen einfach seine Meinung sagt; man bemüht sich zugleich um ein Maß, damit es den Anderen nicht umwirft, sondern ihm hilft; wohl hält man ihm die Wahrheit hin, aber so daß er wie in einen passenden Mantel hineinschlüpfen kann.

Der Mensch bzw. ICH, bin aufgespannt zwischen der Energie des Himmels und der Erde, sowie die Atmung zwischen Yama, Niyama, Asana und Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Ich bin mit Yama (Regeln des sozialen Verhaltens) verwurzelt in der Erde, besitze Ressourcen, kann mich auf mich selbst verlassen; mit Niyama (Reinigung, wenn Yama praktiziert wird, Zufrieden sein, mit dem was kommt, einfache Lebenshaltung, Studium der heiligen Schriften, Hingabe an das Göttliche) unterstütze ich den Weg zum Himmel (Samadhi) über Pranayama und die Asanas.

Wohin führt mich die Praxis:

So wie der grundsätzliche YogaPfad mir eine Struktur ist, gibt mir die Praxis der Asanas einen Rahmen, den ich einhalte, auch in Zeiten der Dürre, wo ich keinen „sogenannten Fortschritt“ verspüre, hilft mir das Tun, ohne zu fragen warum.

Beständiges Üben ohne Ziel, nur immer wieder versuchen den aktuellen Augenblick wahr zu nehmen, zu leben und diese ÜbungsPraxis in den Alltag zu übernehmen. Also in Konflikten wahrnehmen, den Blickwinkel verändern, aber auch manchmal den Ball den man mir zuwirft nicht aufzufangen.

Die Praxis hilft im Alltag die Atmung beobachten, genauso wie bei den Asanas oder in der Meditation.

Besonders die Standhaltungen in der Praxis lenken meinen Blick auf den achtstufigen Yogabaum: wie ein Baum in der Natur kann ich mich bis in mein Innerstes zurückziehen, zu meinen Wurzeln, aber genauso wie der Baum sich dem Himmel, der Sonne entgegenstreckt, die Blätterkrone entfaltet, wachse, strecke und öffne ich mich, wenn ich mein Herz öffne, mit Liebe & Disziplin den YogaPfad beschreite.

Die Praxis der Asanas läßt mich im Alltag häufiger erfassen, daß der jetzige Moment, egal wie beschwerlich oder schwierig er ist, sofort schon Vergangenheit ist und es sich nicht lohnt ihn festzuhalten.

Die Asana in den RAUM hinein, vermittelt einen körperlichen Ausdruck von der Verbindung mit den Schwingungen der Anderen, bzw. des Universums. Weiterhin ermöglicht die Asana in den RAUM, ein Gefühl, ein Wahrnehmen des geistigen Loslassen ins Unendliche.

Wie unterrichte ich:

Als Jugendliche erklärte ich meiner Mutter, daß ich nie Lehrerin sein wolle, beide Elternteile waren Lehrer, weil ich befürchtete, daß die „MachtPosition“ eines Lehrers negative Anteile in mir unnötig betonen würde.

Heute noch, wo ich sehr viel unterrichte, habe ich diesen Satz im Ohr und versuche immer wieder mich zu überprüfen, meine Sinne/ Wahrnehmung zu schärfen.

Dadurch, daß ich mich immer wieder selber in die Position einer Schülerin begeben, hilft es mich in „DEMUT“ zu bescheiden ☺.

Selber in der Praxis bleiben, Vorbild sein, nicht in der Perfektion, sondern im Üben.

Genauso wie bei einer Massage, wo ich mit Kraft an der Struktur des Körpers arbeite, dennoch mit zarten, weichen Fingern dem Körper in Liebe und Mitgefühl begegne, funktioniert der Aufbau einer Asana bei mir und der Unterricht mit Üben.

- Kraft in der Stimme, aber auch Weichheit zulassen, wenn nötig.
- Kraft in der Herausforderung der Üben an ihre persönliche Grenze zu gehen
- Struktur im Aufbau der Stunde, Struktur im Aufbau der AsanaVermittlung
- Mit meiner Liebe, meiner HerzensEnergie die Üben anfeuern
- Mitgefühl, Humor und Respekt den Üben wahrnehmen lassen
- Authentisch sein

Der achttufige YogaPfad gibt mir auch im Unterricht Hilfestellungen, besonders Pranayama, bzw. Atmung gemeinsam mit den Schülern ausüben, um mir einen Halt, einen Focus zu geben, wenn ich mal nicht ganz bei mir bin oder auch nur als Kraftspender.

Ich begleite die Übenden ein Stück ihres Lebens und lasse sie an meinem Leben teilhaben, nicht als belehrende Instanz, sondern den Erfahrungshorizont teilen.
(Chinesische Medizin, QiGong etc)

In einer YogaKlasse schwingen die Übenden mit mir gemeinsam, so daß meine Schwingungen (meine Gedanken, mein körperlicher Ausdruck, meine Stimmung) sich ihnen mitteilt, so wie ich ihre Schwingung erfahre. Der YogaPfad, besonders Prayahara läßt mich mit eventueller Überreizung, bzw. deren Abgrenzung klar kommen.

Zu meiner Vorstellung einer Unterrichtsgestaltung gehört eine feste Klasse, gleiche Teilnehmer über einen längeren Zeitpunkt, die ein ähnliches Ziel haben und sich weiter entwickeln wollen.

Wie gehe ich auf Fragen ein:

- Zeit vor und nach der Klasse haben.
- Fragen in der Stunde nicht zu Lasten der Gemeinschaft; auf danach verweisen.
- Bevorzugen Einzelner vermeiden
- Durch meine eigene YogaPraxis in der Materie, praktisch wie theoretisch, geübt sein
- Mein DharmaRad kreisen lassen und die Regeln, die ich für die Beantwortung der Frage benötige, abrufen; d.h. mich selber immer wieder auf den Pfad zurückführen und üben
- In der Interaktion mit dem Fragenden, die Lösung nicht im Außen suchen, sondern in meiner Achse bleiben
- Die Hinwendung zum Fragenden erzeugt Offenheit
- Immer wieder „meinen eigenen Spiegel putzen“ , damit meine Glaubenssätze mein Gegenüber nicht erschlagen
- Mein Herz trainieren, die Schönheit wahrnehmen: der Blume, des Augenblicks . . . (in einer Zeit, wo keine LADUNG auf dem Herzen ist)