

## Vertiefungsaufgabe 1

Dadurch, daß ich ein freiberuflicher Musiker bin und nur eine winzige Teilzeitbeschäftigung habe und zum Überleben noch aufstockende Beihilfe beziehe, kann ich jeden Tag nur so organisieren wie er kommt. Aber es ist meistens sehr spontan und unregelmäßig. Ich bemühe mich Morgens nach dem Aufstehen meine Sonnengrüße zu machen und wenn ich genug Zeit habe auch noch die Fundamentals dazu oder so weit, wie ich komme. Dann versuche ich den Rest des Tages so zu planen, daß ich die Serie bis Purvottanasana und die Final Sequenz noch schaffe, um das Training vollständig zu machen. Wenn es mir aber manchmal nicht gelingt, lerne ich immer besser mir nicht böse darum zu sein und mir lieber die Freude am Yoga zu fördern, indem ich die Motivation mit zur nächsten Trainingseinheit nehme... Daher kann ich Alles in Allem keinen Tag wie den Nächsten planen und nur nach meinen persönlichen Umständen agieren. Wenn ich als Yogalehrer tätig werde, kann sich Das dann gerne so einstellen, daß es mir gelingt einen geordneteren Tages- bzw. Wochenablauf zu haben. Oder mir erschließt sich noch ein ganz Anderer, individueller Lebensweg, auf dem ich anderen Menschen Den Alles so sehr prägenden Zugang zum Yoga zu vermitteln kann. Wichtig ist für mich, daß ich dran bleibe und mir selbst immer größere Lust bereite, dann suche ich mir meine Zeit, wann immer ich mag und kann. Ich könnte mir als Yogi auch z. Zt. gar keine bessere Variante wünschen, da ich diese Spontanität im Leben sehr liebe und ich ja in jeder Yogapraxis selbst schon "feste" Strukturen und rhythmische Abläufe habe...

## Vertiefungsaufgabe 2

Meine Schlüssel Erkenntnisse zusammengefaßt über den bisherigen Zeitraum waren, daß ich mehr und mehr Sanftheit in den Bewegungen erfahren durfte und meine Belastungsgrenzen besser zu respektieren. Dadurch konnte ich besser atmen und die Bhandas besser mit in die Praxis einbeziehen. Das Zählen auf Sanskrit hilft mir einen zusätzlichen Flow in die Abläufe zu bringen und mich zu konzentrieren. Auch die Namen der Asanas machen eine sinnhafte Beschreibung der jeweiligen Asana, wenn man die Namen in seine einzelnen Wortbestandteile zerlegt und davon die direkte Übersetzung auch lernt. Dann braucht man sich eigentlich gar nicht jeden Namen extra einzeln einzuprägen, sondern wird durch die Bewegung an und für sich darauf kommen, wie es wohl "lauten" kann. Die Full Form war erst sehr anstrengend, doch Das erübrigte sich dann auch mit zunehmender Zeit durch die Gewohnheit. Tatsächlich helfen die Vinyasas dabei, in Wallung und warm zu bleiben. Wenn man dann Mal die Traditional-Form macht, flutscht man förmlich sehr elegant und fast mühelos durch die Asanas.

Danach fühle ich mich sehr angeregt und beweglich und bekomme Lust auf mehr Bewegung überhaupt. Gleichzeitig macht sich eine neue Art von innerer Ruhe in Raum, dessen Ausmaß ich vorher, bis auf einige Momente meines vorangegangenen Lebens, selten erlebt habe.