

Protokoll AYI-Ausbildungswochenende 20.04. - 22.04.2018

Yoga Sutra 1.33.

Das wandelbare Wesen des Menschen (chitta) wird harmonisiert (prasadana) durch die Kultivierung von Empathie (maitri), Hilfsbereitschaft (karuna), positive Bestätigung (mudita) und Fehlerfreundlichkeit (upeksha) in Situationen von Glück (sukha), Leid (duhkha), Erfolg (punya) oder Misserfolg (apunya).

- Dr. Ronald Steiner in seinem 'Yoga Sutrani Patanjali'

Im täglichen Leben sehen wir um uns herum Menschen, die glücklicher sind als wir, und solche, die unglücklicher sind. Manche Menschen tun sehr wertvolle Dinge, andere verursachen ständig neue Probleme. Unsere Haltungen und Reaktionen in diesen Situationen können sehr unterschiedlich sein.

Wenn es uns gelingt, ein liebevolles Gefühl den Menschen gegenüber zu hegen, die glücklicher sind als wir, Mitgefühl mit denjenigen zu haben, die unglücklich sind, uns zusammen mit denen zu freuen, die etwas Wertvolles tun, und uns nicht durch Irrtümer anderer Menschen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, wird in unserem Geist Ruhe einkehren.

- T.K.V. Desikachar in 'Über Freiheit und Meditation - Das Yoga Sutra des Patanjali'

In Vers 1.33. geht es inhaltlich um die **heilsamen Qualitäten**:

'bhavanatah' = innere Einstellung, Kultivierung und Entwicklung von Haltungen

Bezug zu yamas und nyamas

- (1.) **'maitri'** Liebe und Freundlichkeit - zuerst einmal sich selbst gegenüber
- (2.) **'karuna'** Hilfsbereitschaft, Mitgefühl, Wohlwollen, Einfühlungsvermögen
= sich in die Situation des anderen hineinversetzen zu können
- (3.) **'mudito'** Fröhlichkeit, Begeisterung für etwas
- (4.) **'upeksa'** Gelassenheit, Gleichmut, Fehlerfreundlichkeit

Diese vier Eigenschaften gilt es, in den Situationen von 'sukha' = Glück, 'duhkha' = Leid, 'punya' = Erfolg und 'apunya' = Misserfolg zu wahren, um 'citta prasadanam' zu erreichen, d.h. einen ruhigen und friedvollen Geist haben zu können.

Von 'duhkha' zu 'sukha' lässt sich auch mit 'vom dunklen in den hellen Raum' oder mit 'vom Schmerz zum Vergnügen' übersetzen .

Yoga am Stuhl

= Yoga mit Hilfsmittel für Praktizierende mit Handicap

Wir praktizierten die Sonnengröße und stehenden Positionen in der Basic-Einsteiger-Variante am Stuhl.

Jede/r sollte sich in ein Handicap (z.B. Schultereinschränkung, Hüft- oder Knieprobleme, Adipositas) einfühlen und die Yogapraxis unter Zuhilfenahme eines

Hockers umsetzen.

Anschließend wurde die Lerngruppe in 2 Teile unterteilt:

Die eine Hälfte praktizierte während die anderen sie abwechselnd in ihrer Praxis adjustete.

Wiederholung aus dem MTC 'Anatomie und Bewegung' mit Ronald im Februar 2018

Alignment:

Länge gewinnen - Bilder hierzu: Latexhandschuhe anziehen/ Knochen sind magnetisch (ziehen die Haut an sich heran); mit der Einatmung Länge finden und mit der Ausatmung halten

Adjustment:

- Gegendrucktechnik
- Langziehen
- Tauziehen

Aufsteller von Ronald

Es handelt sich hierbei um eine bebilderte Darstellung der ersten Serie für Einsteiger und Fortgeschrittene in der Basic-Variante.

Svenja stellte den neuen Aufsteller von Ronald vor, der über die AYI-Homepage und bald auch im Yogability zu erwerben sein wird.

Grundsätzlich gilt jedoch 'Weg von der Praxiskarte!'

Im Unterricht ersetzt der Lehrer die Praxiskarte und leitet individuell an.

Die unterstützende Nutzung der Praxiskarte empfiehlt sich deshalb nur für Schüler, die auch zuhause für sich alleine üben und für Lehrer.

Drsti (Drishti)

Blick/ Blickrichtung

Jede Position im Ashtanga-Yoga ist mit einer Blickrichtung verbunden.

Es gibt acht verschiedene Drstis:

- | | |
|-----------------|------------|
| 1.) Nasenspitze | „Nasagra“ |
| 2.) Hand | 'Hastagra' |
| 3.) 3. Auge | 'Brumahya' |
| 4.) Bauchnabel | 'Nabi' |
| 5.) Fuß | 'Padagra' |
| 6.) Oben | 'Urdhva' |
| 7.) Seite | 'Parshva' |
| 8.) Daumen | 'Angusta' |

Die Blickrichtung wird vorgegeben, um die Aufmerksamkeit zu lenken.

Damit wird zugleich der Geist ausgerichtet (wenn der Blick wandert, wandert auch der Geist) - indem ich meinen Blick ausrichte, erhält auch mein Geist die Möglichkeit sich auszurichten. Damit kann ich auch meine Gedanken und Gefühle ausrichten. Dort, wo der Geist hingeht, geht auch das Prana hin. Indem ich den Blick lenke, lenke ich folglich auch meine Energie - mit der Folge, dass ich nach innen spüren kann.

In diesem Zusammenhang stellten wir eine Parallele zu den Upanishaden her: Indem wir dem Geist so wenig Zündstoff wie möglich liefern, können wir den Weg nach innen gehen und das Außen ausblenden.

'Das Glück liegt in dir!' Und somit nicht im Außen.

Ziel ist deshalb, den Blick nach innen zu wenden und im Innen danach zu suchen.

Adjustment lenkt den Fokus wieder von innen bzw. vom Drsti ab und setzt den Fokus auf den/ das unterstütze/n Körperteil.

Der Drsti ist folglich nur eine unterstützende Möglichkeit auf dem Weg nach innen und im wesentlichen für die eigene Yogapraxis gedacht.

Hinweis auf den Bezug zu dem achgliedrigen Pfad:

Der Rückzug der Sinne ermöglicht den Weg in die Meditation.

Patthabi Jois 'verordnete' unterschiedliche Drstis für unterschiedliche Schüler.

Mit der Einatmung geht der Blick grds. nach oben, während er mit der Ausatmung nach unten gesenkt wird.

Bei allen Drstis, die nach oben gerichtet sind, weitet sich unser Beckenboden!

Hintergrundwissen aus der Orthopädie:

Es gibt eine neuronale Querverbindung zwischen den Augenmuskelkernen und den tieferen Nervenkerne.

Der Umstand, dass Yogis seit je her den Blick ausrichten, um das Prana zu lenken, bedeutet, dass sie die positive Wirkung ohne dieses orthopädische Wissen zu erzielen wissen. Die Erkenntnisse aus der Orthopädie liefern nunmehr eine Erklärung für den Sinn dieser Praxis.

Vorstellungstunde Aynur

- Thema: Atemräume

Nachbereitung Ashtanga-Yogapraxis am Stuhl

Erfahrungsaustausch:

Einführung in Schüler mit Handicap fällt nicht durchweg leicht

Zielgruppe für die Yogapraxis am Stuhl -

folgende körperliche Einschränkungen machen die Yogapraxis am Stuhl empfehlenswert:

- Knieprobleme (nicht hinknien können)
- fehlende Mobilität (nicht mehr aufstehen können)
- fehlende Kondition (zu viele Bewegungen für zu kurzen Atem, Bewegungsabläufe selbst mit Zwischenatmung zu schwierig - Schüler kann z.B. nicht von der Vorbeuge in den Katzenbuckel mit nur einem Atemzug)
- Adipöse, Schwangere
- LWS-Probleme
- Kreislaufprobleme
- Senioren
- Gleichgewichtsprobleme
- Koordinationsprobleme (z.B. Schlaganfallpatienten)
- Handgelenkschwierigkeiten (Gelenkrheuma?)
- Hüftprobleme

Wichtig! 'Schmerzgrenze ist Übungsgrenze!' Immer.

Vorstellungstunde Christel

- Thema: Hüfte

Die Upanishaden

Bezug zum Wochenende mit Eberhard Bähr

Geschichte:

Ca. 2000 v.Chr. wanderten die Arya in den indischen Subkontinent ein und mischten sich hier mit einer Kultur, die im Indostal gelebt hat. Hieraus entstand die indische Kultur.

Eine frühe Form des Sanskrit fand sich in den Hymnen, die lebensbejahend und grds. positiv ausgerichtet waren.

Damals wurden die Naturkräfte, die elementaren Lebenskräfte - Sonne, Wind, Regen, Unwetter - in Gestalt der Devas (Götter) angebetet:

- **Surya**, der Sonnengott
- **Agni**, der Feuergott
- **Indra**, der Gott des Unwetters

- **Vayu**, der Windgott

'Devas' bedeutet auch die Erscheinungsform von etwas Höherem/ Göttlichem und liegt auch in jedem Einzelnen von uns.

'Devas' werden als Abbild von den Menschen gesehen, die in den Bergen leben, und der Vorstellung von etwas Göttlichem entsprechen (Wesen).

Brahmanen vollzogen Opferhandlungen für Könige und andere Herrscher. Die Brahmanen gaben ihr Wissen darüber, wie die Opferhandlungen vorzunehmen sein sollten in Psalmen weiter, die sich in den Hymnen wiederfanden.

Die Brahmanen selbst erfuhren ihr Wissen wiederum von etwas Höherem/ Göttlichem - 'Brahma'/ 'Brahman' = die höhere Kraft, der Ursprung von allem, das Göttliche, aus dem alles entspringt.

Brahman wird beschrieben, indem erläutert wird, was es alles nicht ist - aber nicht, was es ist. Es lässt sich nicht definieren - man kann es nur erfahren.

'Veda' (von 'Vid', Wissen):

Es gibt 4 **Veden** (älterer Herkunft als die Upanishaden), die jeweils in 2 Teile untergeordnet werden - in 'Karma Kanda' (= Handlung - 'Ich tue etwas', 'Ich opfere etwas') und 'Jnana Kanda' (= Erkenntnis, somit keine Handlung).

- | | |
|------------------------|---|
| 1.) Rig Veda | a.) Karma Kanda
b.) Jnana Kanda = <u>Die Upanishaden</u> |
| 2.) Sama Veda | a.) Karma Kanda
b.) Jnana Kanda = <u>Die Upanishaden</u> |
| 3.) Yajur Veda | a.) Karma Kanda
b.) Jnana Kanda = <u>Die Upanishaden</u> |
| 4.) <u>Athara Veda</u> | a.) Karma Kanda
b.) <u>Jnana Kanda = Die Upanishaden</u> |

Die Upanishaden gehen im Gegensatz zu den (Opfer-)Handlungen nach innen.

Erläuterungsbeispiel zu den Upanishaden:

Ein Schüler fragt seinen Lehrer etwas immer und immer wieder - solange bis er es nicht nur verstanden, sondern erkannt hat.

Der Schüler muss hierfür die richtigen Fragen stellen.

Da entsprechende Wissen kann nicht intellektuell erfasst werden, sondern muss erkannt werden.

Zum Begriff 'Upanishade': Der Schüler sitzt nahe beim Lehrer.

'Svatma', das Selbst - die Upanishaden wollen, dass wir das Selbst (unseren inneren Wesenskern = 'Atman') in uns erkennen. Sie fördern den Weg zur Erkenntnis des eigenen Selbst.

Atman wohnt in unserem Herzen, er findet sich nicht im Gespräch mit dem Lehrer.

Die Suche nach dem Selbst ist mit dem Atem verwoben:

Das erste, das ich tue, wenn ich auf die Welt komme, ist einatmen - das letzte, das ich tue, bevor ich die Welt verlasse, ist ausatmen.

Frage: Was passiert nach dem Tod mit dem Atem?

Den Upanishaden zufolge ist dieser unsterblich und vergeht nicht gemeinsam mit dem Körper.

Vorstellungstunde Gunnar

- Thema: Atemraum Oberbauch

Tantra

Mit den Tantrikern wurde der Körper nicht mehr verneint, sondern bewusst bejaht.

Der eigene Körper wurde als 'Vehikel' gesehen und es wurden Grundsteine für die Körperarbeit gelegt. Hierin findet sich der Ursprung des Yoga.

Den tantrischen Yoga kennen wir auch unter dem Begriff **Hatha-Yoga** - 'Ha' (Sonne) und 'Tha' (Mond).

In der Hatha-Yoga-Pradipika ('Die kleine Leuchte des Hatha-Yoga') - der HYP - wurden ursprünglich lediglich 15 Grundübungen des Yoga festgehalten - bestehend aus Vorbeugen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Die Weltvorstellung der Tantriker begründete sich mit der Polarität von **Shiva** (das männliche Prinzip, das Göttliche) und **Shakti** (die weibliche Kraft, die schöpferische Energie), und dem **Prana**, der universellen Lebensenergie, die alles durchzieht.

Mit Asanas wird unser Prana aktiviert, mittels Pranayama wird er gebündelt und gelenkt und mit Hilfe unserer Bandhas halten wir unsere Lebensenergie im Körper.

Ziel des Yoga ist es, unsere Mitte zu finden, Ausgeglichenheit der zwei Polaritäten zu erreichen und damit in Balance zu kommen.

Über allem steht **Para Shiva/ Madhya**, der Weg zur Mitte - steht auch für Sattva, der Ausgeglichenheit, der 'wachen Ruhe'.

Shiva

- Ha (Sonne)
- Rajas
- das, was bewegt
- Aktivität
- Hitze
- Willenskraft
- Symbolfarbe: rot
- schnell
- Abhyasa (Bemühen)
- Sthira (Kraft)

--- stehen jeweils für ---

Shakti

- Tha (Mond)
- Tamas
- das, was zusammenhält
- Passivität
- Kühle
- Gelassenheit
- Symbolfarbe: schwarz
- lethargisch
- Vairagya (Loslassen)
- Sukha (Leichtigkeit)

- rechts
- anregend
- Einatmung
- Rückbeugen

- links
- beruhigend
- Ausatmung
- Vorbeugen

Umkehr- und Drehhaltungen wirken ausgleichend

Wenn die Lebens-/ Bewusstseinsenergie aufsteigt, verbindet sich Shiva mit Shakti und wir erreichen einen nicht handlungsfähigen Zustand - Erleuchtung.

Mudra ist in diesem Zusammenhang die Fülle des Augenblicks.

Zur Vertiefung: 'Yoga für Fortgeschrittene', S. 178 ff.

Protokollführung: Katrin Neustadt

Namaste.