

Sich immer wieder er-innern : **Wozu übe ich Yoga?** Was ist meine **innerste Motivation?**

was ist Yoga für mich? Die alten Prägungen – Vasanas – oftmals Ängste – holen uns immer wieder ein. Ich übe schon lange Yoga – auf was greife ich zurück? Wie gehe ich mit mir, mit meiner Zeit um? Wo stehe ich überhaupt? Was habe ich zu vermitteln – in Bezug auf lehren, unterrichten? Viel angesammelt an Techniken – doch was brauche ich wirklich? Im Alltag, **im Jetzt**, im Augenblick?

Was ist JETZT? Hier ist der Yoga.

Wir nehmen ständig etwas auf – dies gilt es zu „verdauen“ – physisch, emotional, mental, energetisch. So ist und bleibt der Yoga immer ein **Weg der KLÄRUNG**. Der Reinigung. Der Yoga will die verschiedenen Verdauungsmechanismen ankurbeln, anfeuern, unterstützen.

Wir Teilen- unser Sein, unsere Leben, die Themen die uns beschäftigen, die Fragen...

Da gibt es die anstrengenden Seiten des Lebens. Jemand stirbt. Krankheit. Verlust. Ängste. Mehr und mehr schält sich die Frage des SINNS heraus. Liegt das am Alter? Oder ist es die Antwort auf diese Zeit? Ein Blick in die Welt, ein Blick hinein in dieses Deutschland zeigt – ALLES ist in großer Bewegung, in großer Veränderung. Fühlen wir uns wirklich sicherer, wenn die Grenzen wieder geschlossen werden? Vor wem oder was müssen wir uns schützen? Wo sind unsere Werte – wo leben wir die Werte unserer Kultur? Ja, und natürlich die große Frage: **WO** ist MEIN Beitrag in diesen Zeiten? Ist es das stille sitzen auf dem Meditationskissen? Wir sind gefordert!!! IN diesem Leben. Hier. Jetzt. Die Situation ist ein Pulverfass. Was kann ich tun, was blende ich aus?

Ein guter Weg ist der der Gemeinschaft --- also : Was können WIR tun? Da wo wir stehen ECHT sein. Menschen in Berührung bringen. Mit sich. Untereinander. Mit dem was wichtig ist, wirklich berührt.

### **YOGA IST LEBENSKUNST.**

Im Raja Yoga sind die Grundlagen die Yamas und Niyamas. Der Umgang mit mir und der Umwelt. GRUNDLAGEN. Auf dem baut sich alles auf. Es ist die Aufgabe der Selbstpflege. Der Selbstfürsorge. Ja, auch wir YogaLehrer sind und bleiben MENSCHEN, mit all den Themen, Stärken, Schwächen. Indem wir lernen uns liebevoll anzunehmen wenn wir, ich, du ☺ „schwächle“. Krank werde. Herausgenommen werde aus dem Alltag. Immer wieder dies lernen: authentisch zu sein! Leben was wir, du, ich lehren.

Es ist das Essenzielle im Yoga – bei sich anzukommen. Sich WAHR-zunehmen. Zu spüren. Gut für sich zu sorgen. PRANAYAMA ist zentral, mehr als alles andere. Ist DAS Werkzeug, das uns am meisten zur Klarheit führt. Lässt mich nach und nach erkennen, wann bin ich beeinflusst, wann bin ich frei. DAS, DEN anderen sehen können.

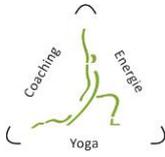
### **Nochmal: Provokantes Wortspiel:**

Yoga = Lebenskunst.....wir leben um zu sterben..... Yoga um zu sterben..... WIE ich lebe, WIE ich sterbe.

Yoga = Sterbebegleitung.

Den Yoga als **SterbeBegleitung** entdecken, nicht nur als FitMacher.

Wir bleiben beim Atem. Beim Älterwerden verändern wir uns. Wie der Körper werden ATEM und Geist dünner, schwächeln. Es macht Sinn mit dem Atem zu arbeiten. Macht Sinn über die Bewegung mit Atem in die Stille mit Atem zu kommen.



Wir haben in unseren Fortbildungen bei Sriram Pranayama Übungszeit nicht als 45 min. atmend sitzend erfahren. Hier waren wir immer in feinen, sehr feinen und kleinen Bewegungen. Und dann ging i-wie dieser Spalt auf – dies DAZWISCHEN. Atem immer eingebettet in etwas. NACH Pranayama entsteht Pause, entsteht, nein, öffnet sich alleine der Raum der Stille.

Wenn ich schon länger intensiv übe – da stelle ich mir selbst diese Frage: brauche ich Asanas noch in dieser Üppigkeit? Sicher, als lebendige Wesen nehmen wir auf und verdauen. Der Körper freut sich über Bewegung, braucht Klärung. Asanas bereiten den Körper vor. **Im Üben lerne ich Mensch mich besser kennen. Entdecke, spüre was mir gut tut, was nicht. Erkenne was ich brauche. Das ist ein Weg.** Die feinstofflichen Blockaden lösen durch Pranayama. KLÄRUNG kommt intensiv über Nadi shodhi. Je mehr dies üben, umso mehr geht nach unten in die Energieebenen. Je tiefer ich eintauche und übe umso tiefer komme ich in Sushumna Bereich, zur „schlafenden Kundalini“.

Den Atem fließen lassen. Nicht unbedingt zählen. Darf gut abgewogen werden. Wir sind eine zählendwiegendmessende Gesellschaft. Den Atem in einem strengen Korsett zu zählen, wie es in manchen Büchern geraten wird, halten wir für nicht zweckdienlich. Der Atem soll frei sein, ohne Anstrengung. Wir sammeln im Anschluss Variationen für Nadi Shodhana üben.

Der **Atem** muss jedoch gleichsam **gefordert** werden! Da ist was möglich. Da geht noch was. Raus aus den herkömmlichen Mustern.

Wunderbar: Atem verlängern, peau-a-peau. 5 zählen, oder OM, oder SO HAM, → auf 6, 7,...  
++++AA verlängern durch rezitieren, ganze Strophe...; je länger Strophe ---bringt Kraft zurück  
+++StufenAtem in einem AZ, super während Bewegung → wird zu Atem Übung  
Shitali befeuchtet, erfrischt; nach Lakshmi +++in Wandelzeit der Frau

**Prana-ayama**--- → Prana verdichten im Körper *hören Aufnahme 1,23*

Innere Seher braucht die Sinne, Indra, um Welt wahrzunehmen. Wenn beim Üben Sinne nach innen nehme – nehme Licht, Gerüche, Geräusche nicht mehr wahr.

#### **Grundsätzliches:**

Welches Pranayama passt zu diesem Menschen, in dieser Situation, Konstitution, Bedürfnissen, GRUNDTHEMA? -- und dann → dranbleiben

**Yoga Stunde = wie ein Spaziergang, ein Weg.**

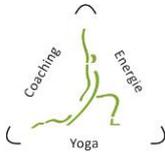
Lasse dich führen, darfst dich anvertrauen. Es ist gleich wohin der Weg geht, gleich ob dir der Ausblick gefällt oder nicht. Geh einfach mit.

Die **persönliche Ausrichtung, Anbindung** an --- und du spürst es ist richtig. Erforsche es, mit Disziplin, Tapas dranbleiben = Kampf = weil fordert uns, dranbleiben, kann

**PRANA-AYAMA** =HerzRaum weiten

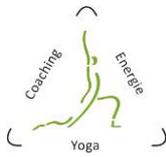
**Atmung Vegetatives NS** – natürlicher Impuls

wird Atem unterdrückt, baut Spannung auf  
mit Atem zu arbeiten ist wie Zähmen eines Löwen



## Diverse Gedanken, Impulse zu Pranayamas

Wechsel des „Nasen“Arms
Shitali EA, ein Nase AA
<b>Vorbereitend für Nadi Shodhana: kennen lernen</b>
<b>Handmudra</b> halten Später – Hand für Nase 10 AZ bewegen <b>1 Nasenloch zu</b> und nur hier E + A – spüren Dann Schritt weiter, halb zu, einseitig erforschen
In <b>Hand zählen</b> Finger streichen nach Üben und sitzen, spüren sind, Finger bewegt
<b>Mit Shitali</b> Hände vor Augen und an Nasenflügel Liegend, sitzend ; am Anfang, Ende, zwischendrin
Nase - Psych. Sitz der Selbsterkenntnis
<b>Ujjayi</b> - =Energie nach oben bringen Einführung summen Achtung: NICHT Kehle eng machen Zwerchfell erfahren lassen mit passenden Ü 3 Diaphragma – Zwerchfell, Kehle, Beckenboden Schlucken – Kehle geht zu, spüre Gegend Halte Gefühl da – so an Hals rangehen, gefühlvoll, fein
<b>Zwerchfell</b> Stand - Arme seitlich in Beckenhöhe gewinkelt EA kraftvollnach unten schieben AA nach oben – Zwerchfell lösen, entspannen Bauchatmung ist Ergebnis des Zwerchfells ++Gefühl zu bekommen für Atmung Wer viel gähnt: Zwerchfell sitzt nicht an seinem Platz; Info Anatomie Buch! <i>Hören 1,50</i> DreiDimension – hängen fest zusammen- Sehnenplatte ++Lachen fürs Zwerchfell
<b>Gähnen</b> - Schafft Raum, ansteckend, Spiegelneuronen
<b>Bandhas</b> - Vertieft sich Atmung
EA ist leichter für Mensch – fühlt sich natürlicher an EA nicht Beine hoch Langhana ist anstrengend, reinigend <i>Hören 2,04</i> +++Niesen – zulassen = große Abwehrreaktion
<b>Kapalabati</b> – Kriya und Pranayama Vorbereitende Übungen wichtig UND - +++etwas kommt danach! Z.B. Shitali oder Nadi Shodhana Kapalabati reinigt, macht frei – jetzt befüllen.
<b>7 AZ – 8. Klatschen</b> Hand Bauch - +++Konzentration laut zählen 1,2,3,... Arme hoch
<b>Apanasana</b> 1-4, dann 5, dann 6... murmelnd, laut, L zählt, SS mit; +++Rhythmus finden Variation – längerer + wieder Retoure, kurz



Beckenboden ÜbungsImpuls:

A tönen – weit

HAM – sammeln, Halt, aufrichten

AA – und dann warten, sinken lassen. In die Stille rein. Nicht bewegen. Dann wieder kommen lassen. Das auszuhalten, auszuschöpfen.

**Selbständiges Üben fördern** – erspüren – WAS tut mir heute gut? Wo braucht Körper, Atem, Geist Impuls? WIE bekommt Mensch die passende, die richtige, die nötige Motivation fürs Zuhause üben? Menschen sammeln lassen.

## MEDITATION

++wichtig: Menschen begleiten die viel sitzen

Yoga kann auch viel deckeln, wir kommen nicht unbedingt an unsere Gefühle ran – können auch einfach dicht machen.

Raum der Stille – Innehalten – Stille wirkt nach.

**Lehrer = mehr Begleiter**

hat Wissen in Erfahrung gehen, hinspüren,  
verteilt und dann wieder in Kontakt zu gehen

Suhka fühlen. Sich wertschätzen. Im Experimentieren, neu hinterfragen. All das was wir gelernt haben – wie stark wir „musteriert“ sind.

Immer wieder die eigenen Muster hinterfragen. Leid entsteht aus Prägungen, Gewohnheiten, sind oft so sehr automatisiert. Oft genügt es uns nicht DA zu sein wo wir sind. Will woanders sein, was anderes tun. Dharma Themen. Ich bin DA wo ich bin, und wenn etwas zu Ende ist, spüren wir das. Doch warten wir das Ende oft nicht ab. Sprechen Satzende nicht aus. Der Atem ist nicht zu Ende, nicht vollständig AA, schon atmen wir ein. Schnelligkeit prägt unser Leben, Denken. Fällt uns schwer die Stille, den leeren Raum auszuhalten.

## Yoga = Weg in die Stille.

AA – und dann warten, sinken lassen. In die Stille rein. Nicht bewegen. Dann wieder kommen lassen. Das auszuhalten, auszuschöpfen. Nicht immer leicht in dieser lauten und schnellen Welt, sich in der Stille auszuhalten.

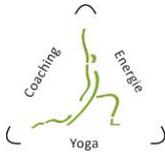
Vorbereiten durch Pranayama – und dann ergibt es sich. Hören ,33

Für sich klären, ausprobieren, die Angebote Wege, was passt, Klärung geschieht von selbst. Egal was, geht dann das still werden.

Meditation = Ergebnis. Alles andere tue ich vorher.

für das üben mit der Gruppe: Anleitung üben in Stille sitzen.

Was ist das was mich begeistert? Braucht Kontinuität, Begleitung. Graben an EINER Stelle!



Aufgabe von PRANA: die große Kraft in uns kann erst wirken, wenn keine Blockaden.

**Atem in Nase spüren – ich lebe! Spaß haben! Kreativ!!!**

Mut zur eigenen Kreativität, experimentieren, was macht das?

Schmerz gehört auch dazu, zum Leben, aushalten! + → Veränderung

**Passend zur AtemStufenÜbungsPraxis: Hermann Hesse Stufengedicht**

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
**Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.**  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hesse hören: <https://www.youtube.com/watch?v=LaACP5GMUg>

Mehr—Weg nach Innen Hesse....

[https://www.youtube.com/watch?v=mD9UIT2hCpo&ebc=ANyPxKoedRy\\_Zko6N6USpEAD37nWj6f2hjEM8EWn\\_jw-Y7RBcklCweX0QuKRDLr6YQMC0TxAkFLCtm6CbhiRQYBi-3i\\_nloCO2g&nohtml5=False](https://www.youtube.com/watch?v=mD9UIT2hCpo&ebc=ANyPxKoedRy_Zko6N6USpEAD37nWj6f2hjEM8EWn_jw-Y7RBcklCweX0QuKRDLr6YQMC0TxAkFLCtm6CbhiRQYBi-3i_nloCO2g&nohtml5=False)

**Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,**

die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.

*Rainer Maria Rilke, 20.9.1899, Berlin-Schmargendorf*

