

*Die Rolle des Lehrers aus der Sicht
verschiedener Pädagogiktraditionen
als theoretische Grundlage für die eigene Praxis*

von Iris Tölzer-Murr

Abschlußarbeit 2009/10
Abgabetermin 14./15.11.2009

Übersicht

Vorwort	5
1. Was ist Yoga?.....	6
1.1. Begriffserklärung.....	6
1.2. Geschichtlicher Hintergrund.....	6
1.3. Traditionelle Anschauungen der Yogapraxis	10
1.3.1. Historische Definition Lehrer	10
1.3.2. Historische Definition Schüler	11
1.3.3. Verhältnis Schüler/Lehrer.....	12
2. Die Haupttraditionen im Yoga.....	13
2.1. Raja Yoga ("Königlicher Yoga")	13
2.2. Hatha Yoga ("Yoga der Energie")	14
2.3. Jnâna Yoga ("Yoga der Weisheit/Unterscheidung")	15
2.4. Bhakti Yoga ("Yoga des Herzens")	15
2.5. Karma Yoga ("Yoga der Tat").....	16
2.6. Mantra Yoga ("Yoga der Imagination").....	16
2.7. Tantra Yoga.....	17
2.7.1. Laya Yoga (Yoga der Auflösung)	19
2.7.2. Kundalini Yoga	19
2.8. Integral Yoga	19
3. Yogalehren und Lehrende in Deutschland.....	21
3.1. Hatha-Yoga.....	21
3.1.1. Anne Trökes.....	21
3.1.2. Martin Henninger	22
3.1.3. Katrin Hofmann-Unger und Carsten Unger.....	23
3.1.4. Dr. Christian Fuchs.....	25
3.2. Integraler Yoga.....	26
3.2.1. Sri Aurobindo.....	26
3.2.2. Roswitha Maria Gerwin.....	27
3.3. Iyengar-Yoga.....	28
3.3.1. B.K.S. Iyengar.....	28
3.3.2. Ralf Schütt.....	30
3.4. Jivamukti-Yoga.....	31
3.4.1. David Life	31
3.4.2. Steph Jaksch.....	32
3.4.3. Patrick Broome.....	33

3.5.	Kundalini-Yoga	34
3.5.1.	Yogi Bhajan	34
3.5.2.	Satya Singh.....	35
3.6.	Asthanga-Vinyasa Yoga	37
3.6.1.	Krishna Patthabi Jois.....	37
3.6.2.	Beate Guttandin	39
3.7.	Sivananda-Yoga	40
3.7.1.	Swami Sivananda	40
3.7.2.	Swami Vishnudevananda.....	41
3.7.3.	Andrè van Lysebeth	42
3.7.4.	Boris Sacharow	43
3.7.5.	Sigmund Feuerabendt	43
3.7.6.	Sukadev Bretz.....	44
3.8.	Vini-Yoga.....	45
3.8.1.	Sri T. Krishnamacharya.....	46
3.8.2.	T.K.V. Desikachar	47
3.8.3.	Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder.....	48
3.8.4.	R. Sriram	50
3.9.	Power-Yoga	52
3.9.1.	Brian Kest.....	52
3.10.	Luna-Yoga	53
3.10.1.	Adelheid Ohlig.....	53
3.11.	Bikram-Yoga	54
3.12.	Anusara-Yoga.....	55
3.12.1.	John Friend	55
3.13.	TriYoga	56
3.13.1.	Kali Ray.....	56
3.14.	Hormon-Yoga	57
3.14.1.	Dinah Rodrigues.....	57
3.15.	Marma-Yoga.....	57
3.15.1.	Rocque Lobo.....	58
3.16.	Kriya-Yoga.....	59
3.16.1.	Paramahansa Yogananda	60
3.17.	Nidra Yoga.....	61
3.17.1.	Swami Satyananda Saraswati.....	63
4.	Mein innerer Weg zum Yogalehrer.....	65
4.1.	Gründe Yoga zu lehren.....	65

4.2.	Eigene Bewertung unterschiedlicher Lehransätze.....	66
4.3.	Grundsätze und Menschenbild der eigenen Übungsklasse	68
4.3.1.	Menschenbild.....	68
4.3.2.	Verhältnis Lehrer/Schüler.....	71
4.3.3.	Wichtigste Grundlagen für das Lehren von Yoga.....	72
	Schlusswort.....	75
	Quellenlektüre.....	76

Vorwort

Mein erster Schritt auf dem Weg des Yoga, fand über die klassische Form des Hatha Yoga statt. Doch mit jeder gelebten Stunde Yoga erkannte ich die bunte Vielfalt dieser Philosophie, welche nicht nur auf meinen Körper positiv gewirkt, sondern auch stark mein Tun, Denken und Sein beeinflusst hat.

Seitdem zog sich Yoga durch mein gesamtes Leben. Es war mein ständiger Begleiter und formte stark meinen Umgang mit mir und meiner Umgebung.

In den letzten Jahren konnte ich unterschiedliche Lehrer kennenlernen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und natürlich auch unterschiedlichen Charakteren. Natürlich wird in den meisten Kursangeboten der Fokus auf den Körper gelegt, doch konnten manche Lehrer diese oberflächliche Sicht auf den physischen Leib mit ihrer Person und ihrem Auftreten vertiefen und dadurch den Blick ihrer Schüler etwas erweitern. Denn so komplex wie das Leben ist, so komplex und vielfältig sind auch die Antworten im Yoga darauf.

Auch wenn das Hatha Yoga stark den körperlichen Aspekt betont, so wird auch hier der Körper nur als Tor zur Verbindung mit dem Höheren gesehen. Dies zu vermitteln gelang einigen Lehrern.

Meiner Meinung nach ist zusätzlich zu Sympathie diese Eigenschaft von großer Bedeutung für das Finden eines guten Yogalehrers.

Nur dadurch kann sich eine Yogastunde von einer regulären Gymnastikstunde unterscheiden.

Der Yogalehrer sollte sich nicht nur technisch immer weiter entwickeln, sondern auch immer an seiner Person arbeiten.

Diesen Anspruch hatten viele alte Yogaschulen. Der Lehrer war der Dreh- und Angelpunkt für das Vorankommen seiner Schützlinge, die sich mit ihrem ganzen Sein ihrem Meister anschlossen. Diese Ausschließlichkeit haben die Yogapraktizierenden in einer VHS-Gruppe zwar nicht, doch sollte der Gruppenleiter seine Verantwortung für die einzelnen Mitglieder erkennen und ihnen einen Blick auf sich selbst gewähren, der vielleicht auch positiv auf Geist und Seele wirken kann.

Da ich gerne selbst Yoga lehren würde, interessierte mich das Thema über Lehrer und Lehren sehr stark. Ich möchte eine Übersicht unterschiedlicher Methoden schaffen, wie Yoga vermittelt werden kann.

1. Was ist Yoga?

Bei Beginn meiner Studien wollte ich eine Übersicht über Herkunft und Entwicklung von Yoga erarbeiten. Da dieses System in seiner Grobform bis zu den Ursprüngen des Menschseins zurückgeht ist die kommende Darstellung nur als kleine Orientierungshilfe zu verstehen, die eine Perspektive auf den geschichtlichen Hintergrund zeigen soll. Zu den Hauptwegen der Entwicklung der yogischen Ethik haben sich natürlich auch viele Untergruppen gebildet, welche nur die tiefen Wurzeln und das Alter dieser Philosophie im indischen Gedankengut verdeutlichen. Ich konzentriere mich auf die Hauptstränge, die mir auch für die heutige Praxis noch von Bedeutung erscheinen.

1.1. Begriffserklärung

Die mythologische Wortwurzel von Yoga ist "yui", was wörtlich übersetzt "Joch" bedeutet, aber auch "binden, anschnüren, anspannen, ins Joch spannen" meint.

Diese alte Bezeichnung wird in Indien auch in anderen Religionen verwendet und meint hier das "Joch", welches der religiöse Mensch auf sich nimmt.

Doch hat diese Anschauung nichts mit dem klassischen Yoga zu tun. Hier wird der Begriff für eine Geistes- schule verwendet, die sittliche, physische und psychische Übungen verbindet, um das Bewußtsein zu schulen und den Praktizierenden bei der Selbstfindung zu unterstützen.

1.2. Geschichtlicher Hintergrund

Das Vorklassische Yoga ist aus dem Schamanentum gewachsen, das ca. 25000 Jahre v.Chr. entstand und im Bereisen anderer Realitätsebenen bestand, um für das Wohl der Gemein- schaft zu sorgen. Hilfsmittel, wie psychedelische Substanzen oder monotone Klänge (z.B. Trommeln, Gesänge, etc.) waren Grundlage dieser Reisen.

Dies wurde von Indo-Europäern praktiziert, welche ca. 7000 v.Chr. in Anatolien (heutige Türkei) siedelten und nach Osten, Westen, sowie Norden abwanderten.

4500 v.Chr. entstand das vedische Sanskrit in Eurasien, hier existierten schon lose Strukturen der Yogatechniken. Seit der Entstehung der (Stadt-)Staaten wandelte sich das Schamanische Bewußtsein. Die Techniken zur Bewußtseinserweiterung wurden nicht mehr zum Wohle der Gemeinschaft angewendet, sondern zum Erreichen der Ich-Transzendenz.

Im Zeitraum von 1900 vor Chr. verschwand der Fluss Sarasvati aufgrund klimatischer Veränderungen und zwang die Bevölkerung der Indus-Sarasvati-Zivilisation zum Umsiedeln in das Ganges Gebiet.

In dieser Zeit entstand die Rig Veda, welches als ältestes schriftliches Gedankengut der Veden gilt. Das Wort Veden meint "Offenbarte Weisheit" und wurde von Menschen, meist "Brahmanen", geschrieben die in Schau ihr Wissen empfangen haben. Sie versuchten im ersten, größeren Teil der Veden alte Rituale zu erläutern. Im zweiten Teil (Unanakanda) wurden die Weisheiten zu Lebensfragen (z.B. Tod, Sinn des Lebens, Menschsein, Gott) beantwortet. Es gibt vier Sammlungen welche aus unterschiedlichen Familientraditionen stammen: Rig, Sama, Yajur und Atharvar.

Die Veden sind die Grundlage des Hinduismus. Hier wird "Opfer-Mystik" in häusl. und öffentlichen Opfern gelebt. Es gibt vedische Seher, die mit dem höchsten Sein verschmelzen. Es entsteht die Basis yogischer Disziplinen, wie Meditation, Askese, Hingabe, Rezitationen und Techniken zur Ich-Transzendierung (Proto-Yoga).

Eine weitere Schrift sind die Upanishaden die zwischen 700 und 200 v.Chr. entstanden sind. Sie werden zwar zu den Veden gezählt, doch unterscheiden sie sich in ihrer Aussage rigoros. Während die Veden sich mit Ritualen und dem Verhältnis zu Göttern befassen, wenden die Upanishaden den Blick nach innen. Auch wenn dort ebenfalls Götter genannt werden, steht doch der Mensch im Mittelpunkt. Er trägt das Göttliche in sich.

Aus diesen Traditionen entstanden sechs Lehrsysteme, die teilweise nur aus knappen Sätzen, bzw. Satzteilen bestehen und zum auswendig lernen gedacht waren. Sie sind "orthodox", lehnen also die Veden in ihren Grundgedanken nicht ab. Anders der Buddhismus und Jainismus, die sich in der Vorklassischen Periode entwickelten und die heiligen Schriften des Veda ablehnen, also als "unorthodox" angesehen werden.

Die Namen der sechs Lehrsysteme lauten: Nyâyâ, Vaïsesika, Sâmkhya, Yoga, Mimâmsâ, Vedânta. Das System Yoga steht in seinen Aussagen eng in Verbindung mit den Schriften des Sâmkhya, jedoch sind ihre Schwerpunkte unterschiedlich gelegt.

Den klassischen Yoga begründete Patanjali ca. 200 n.Chr. mit dem Yoga Sutra. Die Geschichte des Verfassers der Sutren bleibt Spekulation, es ist kaum etwas bekannt. Doch schien er eine große Autorität des Yogas gewesen zu sein und leitete vielleicht sogar eine Schule. Viele Schulen brachten Sutren hervor, sie dienten als Leitfaden der jeweiligen Lehrsysteme (sutra = "Faden").

Es ist zu vermuten, dass das Yoga-Sutra keine Neuschöpfung von Ideen und Anschauungen ist, sondern eher eine Systematisierung und Sammlung von vorhandenem Material darstellt. Außerdem scheinen sie keine lineare Entwicklung durchlaufen zu haben, sondern besitzen nachhaltige Einschübe und wurden wahrscheinlich

sogar nachgearbeitet. Trotz allem gab Patanjali den vorhandenen Traditionen mit diesem Werk ein klassisches Format, daher der Begriff "Klassisches Yoga".

Sie entstanden wahrscheinlich zur gleichen Zeit wie der buddhistische Yoga und es lassen sich in Anschauungen und Inhalt viele Parallelen ziehen.

Die Yoga-Sutren stellen also ein stark gebündeltes Wissen dar, das in seiner Grobform für Unwissende kaum verständlich ist und durch ihre Kürze viel Spielraum für Interpretationen lassen. Daher ist zu vermuten, dass für ihr Verständnis ein Lehrer vorausgesetzt wurde und nur einem kleinen Kreis die Wahrheiten offenbart wurden.

Es entstanden auch unzählige Kommentare zum Ursprungstext, die sich in ihrer Auslegung teilweise sogar widersprechen. Das älteste ist die Yoga-Bâshya ("Besprechung des Yoga") von Vyâsa ("Sammler"), welches um 500 n.Chr. entstand. Der Autor verfasste vermutlich auch das Mahâbhârata-Epos, eine der zwei großen nationalen Epen in Indien. Nachfolgende Interpretationen anderer Autoren stellen oft Wiederholungen dar und beziehen sich meist auf Aussagen Vyâsas. Die Sutren haben ihren Schwerpunkt in der Beschreibung verschiedener Techniken zum Erreichen der Erlösung (Erleuchtung). Sie bestehen aus 195 Aphorismen, eine Version sogar mit 196 Aphorismen, je nach Textgestaltung. Doch ist diese unterschiedliche Lesart für die Inhalte nebensächlich. Weiterhin sind diese Aphorismen in vier Kapitel aufgeteilt:

1. Samâdhi-pâda (Kapitel über die Versenkung), 51 Aphorismen
2. Sâdhana-pâda (Kapitel über das Üben), 55 Aphorismen
3. Vibhûti-pâda (Kapitel über die besonderen Kräfte), 55 Aphorismen
4. Kaivalya-pâda (Kapitel über die Befreiung), 34 Aphorismen

Alle Werke nach Patanjalis Yoga-Sutren zählen zum Nachklassischen Yoga. Da es eine unüberschaubare Menge von Yoga-Schriften gibt, die teilweise auch noch schlecht erforscht sind, möchte ich nur einen Überblick über einige geben. Auch die Texte des Tantra wird der Nachklassischen Ära zugeschrieben, außerdem gibt es die Purânas, was lediglich "alt" bedeutet. Wie beim Tantra existieren diese Volkserzählungen schon zu altvedischer Zeit, doch wurden sie zu Beginn mündlich überliefert und auswendig gelernt. Sie wurden von Brahmanen an das gewöhnliche Volk weitergegeben und stellten so eine Aufklärung über religiöse Traditionen für die Massen dar. Es scheint auch Schulen zur Purâna-Tradition gegeben zu haben. Später entstanden auch Schriften wie das Brahma-Purâna, Bhagavad-Purâna und Shiva-Purâna. Doch gibt es nur wenig Forschungsarbeiten zum Purâna Yoga und nur einige englische Übersetzungen der Texte. Im Gegensatz zu Patanjalis Tradition unterscheidet sich das Purâna im Glauben an das Selbst Gottes als höchstes Prinzip.

Das Yoga-Vâsishtha von Vâlmîki (Dichter, Philosoph, Psychologe und Yogin) entstand im 8. Jhd. n. Chr. und besteht aus 27687 Strophen. Das Original ging leider verloren. Im 9. Jhd. n. Chr. folgte die auf 4829 Strophen gekürzte Ausgabe von Gauda Abhinda. Es beeinflusste stark das Vedânta und Yoga in Theorie und Praxis und deren gebildete Schicht. Es vertritt den Nondualismus.

Die Yoga-Upanishaden haben ihren Ursprung in früheren Upanishaden, entstanden aber erst nach Patanjalis Schriften. Genauere Datierungen und Relationen sind jedoch kaum erforscht. Es existieren zwanzig Yoga-Upanishaden in der Tradition des vedischen Yogas.

Der Yoga Sikhismus besitzt ca. 23 Millionen Anhänger und wurde von Guru Nânak (1469- 1538 n. Ch.) als religiös-spirituelle Tradition gegründet. Guru Nânak lebte in einer Zeit sozialer Unruhen und schuf ein "Evangelium" der Liebe und des Friedens. Daher gilt diese Tradition als ein Seitenzweig des Bhakti Yoga.

Das Prakrit-Wort sikh wird vom Sanskrit-Wort shishya (Schüler) abgeleitet und schafft so das Bild vom Schüler Gottes. Der Sikhismus wird vom Verhältnis zum Guru bestimmt und wurde vom dritten Guru Râm Dâs beschrieben: "Mein wahrer Guru ist ewig und immerwährend. Er ist ohne Geburt und Tod. Er ist der unsterbliche Geist und alles durchdringend." (Die Yoga-traditionen S. 519) Der vierte Guru der Linie Râm Dâs schuf den Goldenen Tempel (Harimandir) im Teich Amritsar ("Teich der Unsterblichkeit"), welcher noch immer als Pilgerzentrum der Sikh-Gemeinde gilt.

In der Zeit zwischen 1581-1606 wuchs die Größe der Gemeinde so an, dass sie zu einem kleinen Staat organisiert werden konnte. In dieser Zeit entstand auch die Schrift Âdi-Granth ("Ursprüngliches Buch"), welches als grundlegendes Werk des Sikhismus gilt.

Govind Singh (1666-1708) wandelte die Gemeinde in eine kriegerische Bruderschaft ("khalsa") um, die eine Gegenmacht zu den Muslims sein sollte.

Dieses System verachtete das Kastensystem und die Anhänger mussten den Beinamen Singh (vom Sanskrit Wort simha=Löwe) annehmen. Die Schrift von Pâdshâh Kâ Granth, das "Buch des 10. Königs" galt dieser Bruderschaft als Grundtext und hat wenig mit der Schrift Âdi-Granth zu tun.

Bei indischen Anhängern des Sikhismus ist sikh-Yoga nicht Bestandteil ihres Glaubens, anders als im Westen. Harbhajan Singh Kaisa (Yogi Bhajan 1930-2004) gründete 1968 die Happy-Healthy and Holy Organization (3HO) und ab 1969 erwuchs daraus der Sikh-Orden, bei dem Yoga als Grundlage der Praxis gilt, welche sich stark nach dem Kundalinî Yoga ausrichtet. Kundalinî wird von Bajhan von kundala ("Ring") abgeleitet. Er vertritt unter anderem die Guru-Philosophie Râm Dâs.

Nânak, der Begründer des Sikhismus, sah den spirituellen Prozess als natürliche individuelle Entwicklung ohne erzwungene Askese oder Selbstdisziplin. "Die Rolle des

Lehrers bestehe lediglich darin, dem spirituellen Sucher bewusst zu machen, dass der gesuchte Schatz im Inneren liege.“ (Die Yogatraditionen 527)

Hiermit möchte ich meine Ausführungen zu der Geschichte des Yoga beenden. Es steht fest, dass die Entwicklung des Yoga weitergeht und immer wieder neue Ideen und Umsetzungen der philosophischen Praxis entstehen. Vor allem im Westen ist ein Ende des Prozesses im Umgang mit Yoga noch nicht abgeschlossen.

1.3. Traditionelle Anschauungen der Yogapraxis

In diesem Kapitel möchte ich vor allem die Praxis der Praktizierenden beleuchten. Wie verhielt sich das Verhältnis zwischen Übenden und Lehrenden.

In vielen Schriften wird zwischen denen unterschieden welche den Weg des Yoga gehen, aber noch immer in ihrem Selbst verhaftet, also unerleuchtet sind und den Erleuchteten die das Unfassbare realisiert und die Freiheit von ihrer Ich-Verhaftung gefunden haben.

Manche Autoren teilen diese beiden Pole der Praktizierenden noch in verschiedene Stufen ein, z. B. Vyâsa der in der Yoga-Bhâshya 3.51 schreibt:

“ Der Erste ist der Übende, für den das Licht gerade aufdämmt. Der Zweite besitzt “wahr- heitstragende” transzendente Weisheit. Der Dritte ist jener, der die Elemente und die Sinnesorgane unterworfen und Mittel entwickelt hat, alles Gewesene, das noch kultiviert werden muss, zu sichern... Der Vierte hingegen, der über das zu Kultivierende hinaus schritt, hat zum einzigen Ziel seines Geistes die Auflösung (in der uranfänglichen Matrix der Natur – wonach das Selbst in ursprünglicher Reinheit erstrahlt). “

In diesem Spektrum bewegt sich der Übende und unterscheidet sich vom Meister, der im Idealfall das erhabendste Ziel im klassischen Yoga erreicht hat, das “All-ein-sein” (kaivalya), wie es Patanjali lehrt.

Hier lässt sich schon erkennen, dass im Ursprung Yoga ein sehr spiritueller Weg ist, der natürlich hohe Anforderungen an seine Lehrer (damals Gurus) und seine Schüler stellt.

1.3.1. Historische Definition Lehrer

Der Lehrer hatte bereits direkte Erfahrungen mit den yogischen Disziplinen gemacht und war nun im Idealfall in der höchsten Stufe (samadhi) angekommen, also vergöttlicht in der damaligen Anschauung. Sein Ich wurde vom Selbst abgelöst, das die transzendierende Realität aller Wesen und Dinge verkörperte. In diesem Kontext stellte er für den Schüler eine absolute Autorität dar, welche keinerlei Zweifel an der Richtigkeit seiner Weisheiten ließ (Er war der Ort konzentrierter psychospiritueller Energie). Außerdem wurde der junge Schüler (früher in der Regel Jungen) bereits im Kindesalter dem Meister überstellt

und lebte bis zur Volljährigkeit im Haushalt mit. Der Lehrer hatte also die hundertprozentige Verantwortung für sein Mündel. Die Lehren der Veden wurden dem Adepten mündlich weitergegeben und auswendig gelernt, auch war es selbstverständlich, dass der Schüler Hausarbeiten erledigte.

Es ist kein Wunder, dass manche Schriften dieses Verhältnis bildlich so darstellten:

“Weil der Lehrer den Schüler in sich trägt – fast so, wie die Mutter den Embryo in sich trägt-, ereignet sich die Einweihung. Und nach drei Tagen der (Einweihungs-) Zeremonie wird der Jünger geboren.” (Atharva-Veda 11.5.3)

Hier wird die hohe Aufgabe und Verantwortung der früheren Yogalehrer sehr deutlich.

1.3.2. Historische Definition Schüler

Wollte ein Schüler bei einem Meister in die Ausbildung gehen, so kam er “mit Brennmaterial in den Händen” und hoffte genommen zu werden. Die Holzstücke galten als Symbol für den Prozess des Yogaweges. Die Ich-Persönlichkeit musste “verbrannt” werden, um das höhere Selbst zu befreien. Der Meister prüfte im Vorfeld die emotionalen und spirituellen Fähigkeiten des Bewerbers, um seine Würdigkeit festzustellen. Denn die Schwierigkeit der yogischen Ausbildung forderte den Schüler in hohem Maße und viele Adepten mussten den Weg der Selbstfindung abbrechen, manche erkrankten sogar schwer oder wurden geistes- gestört. Mit der Vorausscheidung versuchte der Meister bereits die Spreu vom Weizen zu trennen, denn nicht jeder durfte in das geheime Wissen der Lehren eingeweiht werden.

Vom Schüler wurde also die komplette Hingabe seiner Selbst gefordert. Neben dem Studium und dem Dienst im Haushalt, musste der Anwärter dem Meister vollkommen gehorchen, ihn ehren als wäre er sein Vater und absolut offen begegnen, um die dadurch entstandene innere Leere mit den Weisheiten seines Lehrers zu füllen.

Die höhere und schnellere Schwingung des Gurus beschleunigt die Schwingung des Schülers. Im Guru-Yoga muß der Auszubildende (Devotee) mit absoluter Hingabe dem Wesen des Lehrers begegnen, der als höherer Energieträger der Wahrheit gilt. Er dient durch sein Körper-Selbst (âtman), durch seine materiellen Mittel (artha), mit Respekt (mana) und einer guten Einstellung (sad-bhâva). Dieser Dienst nutzt nicht dem Wohl des Gurus, sondern dem des Dienenden.

Auch heute noch beobachten die indischen Meister die Fortschritte, welche in Abständen durch verschiedene Prüfungen getestet werden. Ist der Schüler bereit, so wird er in Form einer Initiation (dikshâ) in die esoterischen Geheimnisse eingeweiht. Diese Initiation wird als Kraftaufladung gesehen, die die bisher erworbenen Fähigkeiten

verstärkt. Der Schüler erfährt eine Art Heiligung. Im Kula-Arnava-Tantra werden sieben Formen der Einweihung vorgegeben:

1. Kriyâ-dīkshâ (Initiation durch Ritual, z.B. Feuerschale, Wassergefäß)
2. Varna-dīkshâ (Initiation durch Visualisierung des Alphabets (Sanskrit) bis zur Ekstase)
3. Kalâ-dīkshâ (Initiation mittels Visualisierung feinstofflicher Energie-Emanationen)
4. Sparsha-dīkshâ (Initiation durch Berührung)
5. Vag-dīkshâ (Initiationen durch mantrische Ausrufung)
6. Drig-dīkshâ (Initiationen durch den Blick)
7. Mânasa-dīksha (Initiationen durch Gedanken/Telepathie)

Diese Initiation befähigt den bisherigen Schüler seinen eigenen Weg des Yoga zu gehen.

1.3.3. Verhältnis Schüler/Lehrer

Die vorhergehenden Ausführungen machen deutlich, dass der Lehrer dem Schüler weit überlegen ist. Der Einfluss geht nur vom Meister zum Schüler, nicht umgekehrt. Die gelehrten Weisheiten werden vom Auszubildenden fraglos übernommen, da sie von einer höheren Ebene übermittelt werden, nämlich dem erleuchteten Selbst in der Person des Gurus.

Die Forderung der absoluten Hingabe des Jüngers und die räumliche Nähe im eigenen Haushalt, führt jedoch zu einer intensiven Bindung. Die nicht nur durch den intellektuellen Austausch besteht, sondern vom ganzen Sein (Schwingung) des Meisters erfüllt ist. Der Meister nährt und prägt fast wie in einer Schwangerschaft seinen Schützling aus, bis er durch die Einweihung (Neugeburt) als Wiedergeburt in die Welt treten kann. Der Schüler ist dadurch das Produkt seines Meisters, der ihn formt und bildet, wie seine Erleuchtung es ihm vorgibt.

Diese intensive Art der Schulung trägt natürlich auch die Gefahr von Missbrauch, wenn sie von einem verantwortungslosen Lehrer praktiziert wird. Jedoch macht sie die Ernsthaftigkeit der Yogalehren und ihren hohen Bedeutungsgrad für die Menschen der damaligen Zeit deutlich.

2. Die Haupttraditionen im Yoga

Das Yoga stellte in seiner ältesten Form eine disziplinierte Innenschau dar, die auf meditative Konzentration mit Opferritualen beruhte. Die Veden gaben hierzu detaillierte Vorgaben. Erst die Upanishaden stellten die persönliche Erleuchtung durch Meditation in den Vordergrund. Daraus entwickelten sich unterschiedliche Praktiken um die Ich-Transzendierung zu erreichen. Diese Techniken konnten durchaus im Widerspruch stehen, z.B. Kontrolle der Natur im Gegensatz zur Entsagung der Natur. Doch alle Richtungen hatten das Ziel das Selbst zu erleuchten.

Im Hinduismus sind sechs Hauptrichtungen bekannt Râja Yoga, Hatha Yoga, Jnâna Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga und Mantra Yoga. Dazu sollte noch Tantra Yoga erwähnt werden, welches als Grundlage für Laya Yoga und Kundalinî Yoga betrachtet wird, die wiederum stark mit Hatha Yoga zusammenhängen.

Am Ende der Beschreibungen gebe ich noch einen kurzen Einblick in die Tradition des Integral Yoga. Das sehr interessant ist, weil es die Erlösung nicht als ein Loslösen von der Wirklichkeit betrachtet, wie es die anderen Richtungen beschreiben, sondern das Erleuchten der menschlichen Natur in dieser Daseinsform vertritt. Außerdem macht Integral Yoga deutlich, dass die Traditionen keine fixierte Größe sind, sondern sich immer im Wandel befinden und sich den jeweiligen Anforderungen momentaner Gegebenheiten und Umstände der Gesellschaften anpassen.

2.1. Raja Yoga ("Königlicher Yoga")

Es spricht sehr stark die Verstandeskraft an und hat seinen Ursprung in den Yoga-Sutren Patanjalis begründet. Raja Yoga verbreitete sich im 16. Jahrhundert und liegt dem Hatha Yoga sehr nahe. Doch wird es ihm überlegen betrachtet, da es durch intensivere Entsagungen ein höheres Geistesstraining erfordert. Der Aspirant sollte so zum König des Körper-Verstand-Systems werden.

Die Raja Upanishad enthält 21 Strophen und beschreibt unter anderem auch psychoenergetische Zentren (cakras) im Körper. Diese Upanishad beschreibt vier Yogarichtungen: Mantra, Laya, Hatha und Raja. Sie selbst zählt zu der einflußreichsten Yogatradition, deren Mittelpunkt die Meditation und Kontemplation ist. Ihr Ziel ist es, die "transzendente Wirklichkeit jenseits von Gedanke und Vorstellung, von Verehrung und Gebet, von Ritual und Magie zu entdecken." (Die Yogatraditionen S. 81)

2.2. Hatha Yoga ("Yoga der Energie")

Die umfangreiche Literatur des Hatha Yoga ist nur unzureichend erforscht und birgt viele Schätze, z.B. das Hatha-Yoga-Pradipika ("Licht auf Hatha Yoga") aus dem 14. Jhd., das Yoga-Bija ("Saat des Yoga"), Yoga-Vishaya ("Gegenstand des Yoga"), Yoga-Shâstra, Yoga-Karnikâ ("Ohrenschmuck des Yoga") aus dem 18. Jhd. und viele mehr. Im Hatha Yoga steht die Umwandlung durch den Körper im Mittelpunkt. Der Pfad des Yoga versucht ein Gleichgewicht im Körper (samarasa) zu schaffen, lässt dadurch die Lebenskraft (pranâ) aufsteigen und führt so zur Erleuchtung im Hier und Jetzt. Es besteht aus zwei dynamischen Prinzipien, die "Sonne" und "Mond" einigen. Durch das Bündeln der bipolaren Energien der linken und rechten Strömung in der Afterregion (mûlâdhara cakra) steigt die Lebenskraft der Wirbelsäule entlang, hoch nach oben.

Es wird manchmal auch "Gewaltsamer Yoga" genannt, da es versucht mit verschiedenen Techniken den Körper für die Selbstfindung zu stärken und dessen energetische Dimensionen auszubilden, um die Ekstase zu ertragen. Dies wurde vom spirituellen Lehrer Adi Da beschrieben: "Die Erleuchtung des Menschen ist die Erleuchtung des gesamten Körper-Verstandes-Systems. Es ist eine buchstâbliche, ja körperliche Erleuchtung, d.h. die Versetzung des gesamten Körper-Verstandes-Systems des Einzelnen in absolute Strahlung, Intensität, Liebe oder Licht. All dies geht jedem sicht- oder unsichtbarem Licht, samt dessen Geschwindigkeit und allen Gestaltungen oder Wesen, die im existierenden, subtilen oder groben Licht vibrieren, voran und übertrifft es." (Die Yogatraditionen S. 81) Durch diese starke Konzentration auf den eigenen Körper und dessen Entwicklung, ist die Gefahr der Verhaftung in magische Praktiken und das Ausbilden einer körperbetonten Egozentrik gegeben. Die Metaphysik des Hatha Yoga erklärt jedoch das abgegrenzte Ego als "Ich"-Illusion, da alles miteinander verkettet ist, wie neuerdings auch die Quantenphysik lehrt.

Diese Yogatradition wird als Ergänzung zum Raja Yoga betrachtet, da sie den Körper für höhere meditative Methoden vorbereitet.

Ihre Praxis besteht aus:

1. Reinigungstechniken (z.B. prânâyâma)
2. Körperstellungen
3. Siegel und Verschlüßungen, die aus speziellen Bewegungen und Stellungen bestehen, die die Lebenskraft im Rumpf bündeln und anregen.
4. Sinnesrückzug
5. Beherrschung des Atems
6. Meditation
7. Ekstase

Im Westen wird Hatha Yoga mit mehr Aufmerksamkeit belegt, als alle anderen Traditionen des Yoga.

2.3. Jnâna Yoga ("Yoga der Weisheit/Unterscheidung")

Auch hier wird stark mit der Verstandeskraft gearbeitet. Es wird zwischen Realem und Nicht-Realem unterschieden und erreicht dadurch die Erleuchtung. Der Übende soll erkennen was vergänglich ist und was unzerstörbar ist (z.B. das höhere Selbst). Hierbei wird er eins mit der Wahrheit und erkennt diese.

Das Hören der Lehren durch Lehrer, Studium der Schriften, danach Reflexion, Diskussion und Klärung von Zweifeln stellt hier die Methode zum Erreichen der Transzendierung dar.

Jeder Mensch kann die Ur-Wahrheit in sich entdecken, da sie bei jedem angelegt sind. Nach Freilegung dieser Weisheit wird Erleuchtung (samâdhi) erreicht.

2.4. Bhakti Yoga ("Yoga des Herzens")

Bhakti möchte das Selbst erhöhen indem es die liebende Hingabe an das Göttliche (mystische Gottesliebe) anstrebt. Es bildet die emotionale Kraft aus und bereitet so den Weg zur Erleuchtung. In diesem Grundgedanken wird der Übende als Devotee (Diener/Ergebener) betrachtet. Er dient in seinem Mitgefühl allen Lebewesen und seiner Umwelt. Dadurch lebt er seine Liebe zum Göttlichen, dass er in allen Dingen wahrnimmt.

Doch auch negative Emotionen (z.B. Hass, Begierde, Zorn...) dürfen empfunden werden, doch sollten auch diese auf Gott ausgerichtet sein.

Durch dieses Leben der Emotionen soll die Energie frei strömen und die Gefühlsebene gereinigt werden (z.B. Weinen, Schreien, Lachen...).

Wenn die Energie frei strömt wird die Trennung zwischen dem Menschen und dem Göttlichen aufgehoben und die Erleuchtung stellt eine Vereinigung mit der Göttlichen Kraft dar.

Die Intensität der Hingabe kann unterschiedlich sein und wird in der Bhagâvata-Purâna beschrieben:

1. Anhören (shravana) der Namen der Göttlichen Person
2. Singen (kirtana) von preisenden Liedern zu Ehren Gottes
3. Erinnerung (smarana) an Gott

4. "Dienst zu Füßen" (pâda-sevana) von Gott als Teil der zeremoniellen Verehrung
5. Ritual (arcanâ)
6. Niederwerfung (vandana) vor dem Bildnis des Göttlichen
7. "Sklavische Ergebung" (dâsya) zu Gott
8. Das Gefühl der Freundschaft (sâkhya) für das Göttliche
9. "Die Offerierung des Selbst" (âtma-nivedana) oder die ekstatische Ich- in den unsterblichen Leib des Göttlichen

2.5. Karma Yoga ("Yoga der Tat")

Auch hier steht das Dienen im Vordergrund und stellt die selbstlose Tat in den Vordergrund. Die Grundlage ist die Anschauung, dass das Existieren auch immer Agieren bedeutet. Selbst unbelebte Gegenstände wie Steine/Felsen zeigen Bewegung, wie auch neuere Forschungen belegen, da sie aus atomaren und subatomaren Teilchen bestehen. Dinge, leblos oder lebendig, weisen also komplexe Energiemuster auf, die in konstanter Bewegung zueinander stehen. Der Kosmos ist dadurch ein großes Schwingungsfeld.

Für den Menschen bedeutet dies zusätzlich, dass auch das Nichthandeln Handeln ist. Er sieht sich nicht als Urheber, sondern wird von der Natur (dem Göttlichen) gelenkt. In der Bhagavad-Gîtâ wird beschrieben: "Es wird immer gehandelt. Wir dürfen uns von Ergebnissen nicht berühren lassen". (Bhagavad-Gîtâ 3.4.-3.9.; 3.19-3.28; 18.36; 18.57) Das bedeutet unsere Handlungen sollten nicht von Erwartungen begleitet sein und allein durch das Vertrauen auf das Göttliche bestimmt sein.

Sind alle Handlungen dem Göttlichen geweiht, so entwickeln sie eine eigene Energie, die die positiven oder negativen Schwingungen des Ausübenden verstärken und über sein jetziges Dasein hinauswirken (hierzu gibt es unterschiedliche Theorien).

Der Karma Yogin ist absolut unabhängig, bzw. frei von den Folgen der Handlungen und ihren Ergebnissen.

2.6. Mantra Yoga ("Yoga der Imagination")

Auch der Klang ist eine Form der Schwingung. Die wissenschaftliche Theorie heißt Mantra-vidyâ oder Mantra-shâstra und beinhaltet, dass das Universum aus Schwingung besteht. Dadurch kann das Bewußtsein auch durch Klänge beeinflusst werden.

Das Mantra ist ein Klang oder eine Klangkette. Auch die Hymnen der Veden werden als Mantra bezeichnet. Die Bedeutung des Wortes Mantras wird aus der Wurzel "man"

(„sich konzentriert befassen“) und dem Suffix „tra“ gebildet. Der zweite Teil „tra“ wird esoterisch aber auch von trāna („errettend“) abgeleitet. Der Verstand soll also durch Ausrichtung gerettet werden, um von den weltlichen Täuschungen befreit zu werden.

Der wichtigste Ton war und ist om (Im Tantra Buddhismus „om mani pādme hūm“ = „om Juwel im Lotus hūm“). Om stellt den Pulsschlag des Universums dar. Es ist der Ursprungs- quell der Schöpfung.

Im Mantra Yoga wird die Weisheit ausschließlich von einem Lehrer weitergegeben, der oft erst durch jahrelanges Kennenlernen seinem Schüler ein persönliches Mantra vermittelt. In der Mantra-Yoga-Samhitā (1.5.) wird der initiatorische Charakter eines Mantras beschrieben: „Initiation (dikshā) ist die Wurzel jeder Rezitation (japa); Initiation ist gleichfalls die Wurzel des Asketentums; die Initiation durch einen wahren Lehrer lässt alles erreichen.“

Die Entstehung der Mantren reichen weit in die Zeit der Veden zurück und dienten ursprünglich als magisches Werkzeug, um Gutes zu wünschen, bzw. Schlechtes abzuwehren. Aber auch als Kraftverstärkung (z.B. „aham-brahma-asmi“ = „Ich bin das Absolute“).

Der Gebrauch von Mantras ist auch ein Hauptaspekt der tantrischen Methoden.

2.7. TantraYoga

Der Tantrismus lässt sich schriftlich bis zum ersten Jahrtausend nach Chr. zurückverfolgen, der älteste vorhandene Text ist das Sarva-Jñāna-Uttara-Tantra (9. Jhd.n.Ch.). Jedoch gibt es die Vermutung, dass es bereits in altvedischer Zeit Tantra-Praktizierende gab.

Es herrschte lange Zeit der Denkansatz indischer Philosophien das Selbst durch Entzug äußerer Einflüsse, z.B. durch Askese, Sinnesentzug, Verleugnung des Ego-Selbst usw. zur Verwirklichung zu bringen. Das sich im Mittelalter ausbreitende Tantra vertrat hingegen die Meinung, dass die körperliche Existenz in die spirituelle Realität integriert werden sollte und so das Ego im höheren Selbst Erfüllung finden werde.

Die Wurzel „tan“ hat zwei Bedeutungen zum einen „ausdehnen/ausweiten“ interpretiert als „Wissen/Verstehen ausweiten“ und zum anderen schlicht „Buch/Text“. Es existieren viele Texte und Kommentare in Sanskrit, Tami und regionalen Sprachen. Das bedeutendste Exemplar, das als Grundlage vieler anderer Ausführungen gilt, ist das Tantra-Āloka von Abinava Gupta. Im Westen etablierten sich durch Swami Lakshmanjo und seinen Schüler Jaideva Singh die tantrischen Lehren Kaschmirs.

Das Tantra arbeitet sehr praxisorientiert und stellt die Synthese von Theorie und Praxis an erste Stelle. Die Grundlage dieser Philosophie ist die Verehrung der weiblichen Gottheit in vielfältiger Gestalt. Das Tantra vertritt die Meinung „Die Schöpfung

entsteht als Auswirkung des dominanten weiblichen Pols, der Shakti; die Transzendenz aber ist verbunden mit dem dominant männlichen Pol, mit Shiva. Die sich daraus ergebende rituelle Sexualität, die nur einen Aspekt darstellt, stieß in indischen und buddhistischen Kreisen auf starke Ablehnung. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts konnte der britische Richter Woodroffe, der am Oberen Gericht von Kalkutta arbeitete, das Tantra durch seine Studien und Schriften etwas rehabilitieren.

Die Grundlagen der tantrischen Weltanschauung möchte ich hier nochmals gebündelt aufführen:

- Der physische Körper wird von einem feinstofflichen Körper ummantelt. Es gibt hier sieben Energiezentren (cakras) mit ihren Strömungsbahnen (nadis). Die drei Hauptenergiekreise heißen sushumnâ, ida und pingala. In diesen Bahnen strömt die Lebenskraft (prâna).
- Am untersten bioenergetischen Zentrum liegt zusammengerollt die Schlangenkraft (kundalinî-Shakti). Alle Übungen des Tantra sind darauf ausgerichtet diese Schlangenkraft zu wecken und aufsteigen zu lassen.
- Diese Schlangenkraft muß jedoch drei Energieknoten passieren:
 - brahma-granthî am Nabel oder Basiszentrum
 - vishnu-granthî am Hals
 - rudra-granthî am Augenbrauen-Zentrum

Die Erweckung der Kundalinî-Shakti und die dadurch strömende Lebensenergie (prânâ) wird durch folgende Praxis umgesetzt:

1. Reinigung der Elemente, d.h. die symbolische Auflösung der Elemente die den Körper konstituieren.
2. Mantra-Praxis:
 - mudrâs (Finger- und Handgesten)
 - yantras ("Sinnbild/Plan/Anlage"), die die geometrische Auslegung der Psychokosmischen Ebenen/Energien darstellen.
 - Rituelle Sex auf der Basis der "Fünf-M"-Methode (im Sanskrit Anwendungen mit M am Anfang, z.B. Wein trinken, Fisch/Fleisch essen, Rauschmittel, gedörrtes Getreide und Geschlechtsverkehr)
3. Die Magie der Kräfte

Aus diesen Anschauungen erwachsen zwei Yoga-Traditionen, die sich von Tantra-Philosophie unabhängig weiterentwickelt haben.

2.7.1. Laya Yoga (Yoga der Auflösung)

Laya-Yoga benutzt viele praktische Techniken des Tantra-Yoga, z.B. arbeiten mit den Energiekanälen (nadis) und -zentren (cakras). Es wird aber auch als höhere meditative Stufe des Hatha-Yoga gesehen.

Kosmische Muster in Verstand und Gemüt sollen aufgelöst werden. Alle Verhaftungen der Ich-Persönlichkeit sollen abgebaut werden und frei von Erinnerungen, sowie Sinneserfahrungen zum höheren Selbst transzendiert werden. Dadurch findet eine radikale Desillusionierung der Individualität statt, indem die eigene Innenwelt aufgelöst wird. Als äußeres Zeichen und höchstes Ziel der Innenwelt-Auflösung gilt die "absolute (Atem-) Zurückhaltung" (kevala-kumbhaka).

2.7.2. Kundalini Yoga

Das Kundalini-Yoga beruht auf der Yoga-Kundali-Upanishad mit 171 Strophen und drei Kapiteln, die sich mit der direkten Erklärung der Schlangen-Kraft (kundali = die Zusammengerollte) befassen:

Das **1. Kapitel** umfasst verschiedene Praktiken der Atemkontrolle, sowie der drei "Versperrungen" (bandha), die an der Basis der Wirbelsäule, im Bauch und an der Kehle sitzen.

Das Ideal der körperlichen Befreiung (videha-mukti) ist das ungehinderte aufsteigen der Schlangen-Kraft von der Basis bis zum obersten Zentrum.

Im **2. Kapitel** wird die Praxis des "Raumbewegungssiegels" (khecâri-mudrâ) erläutert. Sie muß von einem Lehrer erlernt werden. Hier wird mit der Zunge die Höhlung an der Gaumenwurzel blockiert.

Das **3. Kapitel** enthält Überlegungen zu esoterischen Sachverhalten, sowie Hinweise auf höhere yogische Prozesse.

2.8. Integral Yoga

In diesem Kapitel möchte ich noch das Integral Yoga erwähnen. Während alle Yogatraditionen im alten, vormodernen Indien entstanden, ist Integral Yoga in jüngster Zeit entwickelt worden. Diese Tradition ist der Beleg der vielfältigen Möglichkeiten der Yogapraktiken.

Der Begründer Sri Aurobindo schuf den Integral Yoga um alte Yogatraditionen mit der westlichen Welt zu verbinden. Er definierte den Weg zum höheren Selbst nicht durch

Entsagung der materiellen Welt und ihren Illusionen, sondern sieht die Vergöttlichung in der weltlichen Materie (menschlichen und nichtmenschlichen Natur). Der Yogin steigt nicht zum Göttlichen auf, sondern integriert das Göttliche im Weltlichen.

Hier spielt das "supermind" eine große Rolle. Das Supermind stellt das Wahrheitsbewußt-

sein (vita-cit) hinter dem gewöhnlichen Verstand dar. Es ist die Uressenz in allen grob- und feinstofflichen Existenzen und stellt so auch den Schöpfer der Welt dar. Es ist die Verbindung zwischen allen ewigen und bedingten Dimensionen im Kosmos.

Diese Energie verbindet das Persönliche von unten mit dem Göttlichen von oben und fließt in beide Richtungen, dadurch wird Erleuchtung erreicht.

Die göttliche, höhere Kraft wird hier als "Mutter" verehrt. Dieser Begriff war für Aurobindo nicht abstrakt, sondern er sah die Kraft der Natur in seiner Partnerin. Sie war die göttliche Energie shakti und er das Bewußtsein.

Die Praxis besteht aus Meditation und Gebet, welche sich aber z.B. nicht an Mantra-Gesänge oder Rezitationen orientiert und richtet die volle Aufmerksamkeit auf das Herz.

3. Yogalehren und Lehrende in Deutschland

Nun möchte ich zum eigentlichen Teil meiner Arbeit kommen und mein Augenmerk auf die aktuelle Situation in Deutschland richten. Welche Yogastile werden hier unterrichtet? Was bedeuten sie? Und vor allem welche Lehrer vermitteln diese Praktiken.

Diese Fragen zu beantworten stellte sich für mich als sehr schwierig heraus. Ich orientierte mich hier viel auf die im Internet angebotenen Informationen, sowie am Buch von Mathias Tietke "Yoga in seiner Vielfalt", in dem er direkte Interviews mit wichtigen Persönlichkeiten des Yoga führt. Hier wird auch der Satz erwähnt: "So viele Yogaübende es gibt, so viele Yogastile gibt es".

Dies bestätigt die vielen Möglichkeiten und den individuellen Umgang damit. Alle Lehrer vermitteln ihr Wissen anders und eine detaillierte Ausführung ihrer Methoden würde eine direkte Recherche vor Ort voraussetzen. Die in Deutschland angebotenen Praktiken berufen sich auf die vorher ausgeführten Grundtraditionen und alten Schriften. Sie vermischen sie, legen sie neu aus und passen manches für die Übenden im Westen an. Das Ergebnis wird noch durch den Charakter des Lehrers gefiltert und dann den jeweiligen Gruppen weitergegeben. Ich hoffe meine nun folgenden Ausführungen können doch einen Überblick über Stile und einige Persönlichkeiten des Yoga geben.

3.1. Hatha-Yoga

Dieser Begriff wird häufig für angebotene Kurse verwendet und bedeutet soviel wie Yoga der Kraft, welcher viel Körper- und Atemübungen beinhaltet. Meist wird in diesen Kursen eine Mischform von Yogapraktiken vermittelt. Das Ziel von Hatha-Yogastunden ist jedoch immer den Schüler zu befähigen, das Erlernte zu Hause alleine umzusetzen. Auch wenn ich Hatha-Yoga hier als Extra-Kapitel aufführe, möchte ich darauf hinweisen, dass alle folgenden Yogarichtungen aus Elementen des Hatha Yoga bestehen.

Lehrer die ich keiner bestimmten Richtung zuordnen konnte, fasste ich in dieser Sparte zusammen.

3.1.1. Anne Trökes

Anne Trökes wurde 1952 geboren. Sie unterrichtet seit 1974 Hatha-Yoga. 1977 gründete sie ihre eigene Schule und bildet mittlerweile selbst Lehrer aus. Sie machte Ausbildungen zur Rückenschulleiterin, Heilpraktikerin und ein Praktikum zur Spiraldynamik.

Sie versucht neben traditionellen und westlichen Lehrmethoden ihr unterschiedlich erworbenes Wissen zu verbinden und in den Unterricht einfließen zu lassen. Sie ist bei den Methoden auch sehr offen westliches Training mit Yogapraktiken zu verbinden, z.B. möchte sie ihr Wissen über das Rückenbraining mit Yogaübungen unterziehen, da diese viele Ähnlichkeiten aufweisen. Die Basis ihres Lehrens stellt aber auch immer die alten Schriften dar, die sie zeitweise mit ihren Schülern auch direkt bespricht. Ihr Grundanliegen ist die Erweckung und Stärkung der Prâna-Energie, welche den Menschen zur Ruhe kommen lässt.

Dabei spielen nicht nur Körpertechniken eine große Rolle, sondern auch Prânâjâma.

3.1.2. Martin Henninger

Martin Henninger wurde 1966 in Essen geboren. Er studierte Indologie (Sanskrit, Tamil, Bengali), vergleichende Religionswissenschaften, Philosophie, Germanistik und Sozialwissenschaften. Er arbeitete mehrere Jahre im Behindertenbereich, darunter auch individuelle Schwerstbehindertenbetreuung und Leitung von Ferienfreizeiten.

Er absolvierte eine dreieinhalbjährige Yogalehrer-Ausbildung bei der Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e. V. in Düsseldorf und ist auch heute noch für diese tätig. Sie ist vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) und der Europäischen Yoga Union (EYU) anerkannt.

Seine Praxis und Studium von Yoga vertiefte er in Indien, z.B. in Auroville. Außerdem machte er Weiterbildungen im Iyengar- und Ashtanga-Viniyasa-Yoga.

Martin Henninger ist Referent für Didaktik, Quellentexte und Philosophie.

Er versucht sich sehr analytisch an das Thema Yoga heranzutasten und gibt den alten Schriften großen Raum in seinem Unterricht. Martin Henninger bevorzugt den "sokratischen Dialog" mit seinen Schülern und bekommt dadurch auch oft eigene neue Gedanken und Erkenntnisse bei seinen Kursen. Zwar dienen Schriften wie z.B. das Yoga-Sutra, Hatha-Yoga-Pradipika oder vor allem das Vijnana-Bhairava-Tantra (ältestes und bedeutendstes Tantra des kaschmirischen Shivaismus) als Eckpfeiler seiner Ausführungen, doch versucht er den Rahmen mit lebendigen, neuen Ideen und der Vielfältigkeit unterschiedlicher Verständnismöglichkeiten zu füllen.

Da er sehr gerne theoretische Aspekte bearbeitet, versucht er immer wieder ausreichend Praxis für sich zu leben und auch zu unterrichten. Hier gibt Martin Henninger eine Mischung aus verschiedenen Traditionen, die teilweise sogar im Widerspruch zu stehen scheinen. Doch findet er in jeder von ihnen einzelne Übungstechniken, die ihn persönlich ansprechen und weiterbringen und ihn dadurch sogar als Ergänzung dienen. Diese Offenheit gegenüber unterschiedlicher Herangehensweisen zum Thema Yoga sieht er als

authentischen Umgang damit. Er ist selbst Suchender und probierte, bzw. probiert vieles aus. Alles dient der Antwortfindung für Fragen wie "Wo bin ich?", "Wo will ich hin?". So sollen keine dogmatischen Vorgaben gegeben werden, sondern Wege aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten existieren, um eventuell auf existenzielle Fragen Antworten zu finden.

Die Achtsamkeit soll geschult werden: "Was tut mir gut?" oder "Was schadet mir?", z.B. Was macht das Fleisch mit mir, wenn ich es esse? Das Ergebnis kann Vegetarismus sein, muss aber nicht.

Das Ziel sollte nicht unbedingt samadhi sein. Martin Henninger sieht Yoga nicht als asketische Disziplin vom Leben weg, sondern zum Leben hin. Es soll das Leben reicher machen und nicht ärmer. In dieser Reichhaltigkeit kann jeder Mensch sein Dasein kreativ gestalten und sich besser kennenlernen. Yoga kann hier einen Leitfaden bieten.

3.1.3. Katrin Hofmann-Unger und Carsten Unger

Katrin Hofmann-Unger ist 1960 in Kiel geboren. Sie ist Diplom-Psychologin und Yogalehrerin (BDY/EYU) und seit 1985 im Leitungsteam und im Vorstand des Himalaya Institut für Yogawissenschaft und Philosophie e.V. tätig. Seit 1987 leitet sie dort die Yogalehrer-Ausbildungen.

Ihre Schwerpunkte liegen in der Psychotherapeutischen Beratung, Krisenbegleitung, Biografiearbeit und Coaching in eigener Praxis. Sie veranstaltet Seminare und hält Vorträge. Auch ihre Yoga-Einzelarbeit und die Supervision von Yogalernenden gestaltet sie sehr psychologisch. Sie schrieb Veröffentlichungen wie "Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg" (1999), "Effekte des Yoga aus psychologischer Sicht", "Entspannungsverfahren" (1999) und "Der Blick nach innen, Yoga und Psychologie" (2000).

Ihr Mann Carsten Unger wurde 1958 in Bremen geboren. Er ist ebenfalls Diplom-Psychologe und Yogalehrer (BDY/EYU). Er arbeitet als psychologischer Sachverständiger an Familiengerichten und leitet das Institut für Gerichtspsychologische Gutachten (IGG). Außerdem ist er Konfliktberater für Paare und Familien. Er bietet an verschiedenen Ausbildungsschulen des BDY Seminare und Vorträge zu psychologischen Aspekten von Yoga und Meditation an. Seit 1985 bis 2000 war er als Erster Vorsitzender des Himalaya Institut für Yogawissenschaften und Philosophie e.V. tätig.

Mit seiner Frau veröffentlichte er "Yoga und Psychologie – Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg" (1999) und "Der Blick nach innen, Yoga und Psychologie" (2000).

Carsten Unger und Katrin Unger-Hofmann sind Eltern einer Tochter.

Das Yoga dieser Beiden besteht aus einer meditativen Asana-Praxis, Prânâyâma, systematischen Entspannungsübungen und Meditation. Der Geist soll den Körper, den Atem und auch sich selbst beobachten. Dadurch wird an der eigenen Persönlichkeit gearbeitet und neue Konzepte erprobt. Hierbei ist wichtig mit einer entspannten, inneren Achtsamkeit zu üben und sich nicht durch verkrampfte Perfektion der Ausführungen zu belasten. Es sollen Emotionen und Denkmuster gelöst und transzendiert werden, um sich von falschen Identifikationen zu lösen. Die entspannte Übungsweise soll die Unterscheidung zwischen wesentlich und unwesentlich schulen, um einen Rücktritt von der eigenen subjektiven Wahrnehmung zu erreichen, die Grundlage für falsche Identifikationen ist. Folge ist der stabile und bewusste Umgang mit dem eigenen Leben und seinen Krisen. Das vorher beschriebene Ziel von Yoga bei Carsten Unger und Katrin Hofmann-Unger ist die unausweichliche Basis für die eigene Lehrtätigkeit als Yogalehrer, nur so kann der Lehrer die ihm anvertrauten Menschen angemessen begleiten. Der Hauptpunkt in den von ihnen angebotenen Ausbildungskursen ist das persönliche und spirituelle Wachstum der Teilnehmer, das mit viel Meditation verbunden ist. Hier steht das Motto "Yoga ist Meditation in Aktion" im Vordergrund, alle Handlungen sollen mit größter Aufmerksamkeit, Hingabe und Liebe getan werden. Jeder Augenblick soll mit Würde gestaltet werden. Dabei wird jeder Schüler da abgeholt wo er steht, jedoch ohne die Übungsgrundsätze des Himalaya Institut für Yoga aus dem Auge zu verlieren. Ein weiterer Grundsatz ist die Eigenverantwortlichkeit und Unterscheidungsfähigkeit der Menschen zu fördern. Dadurch wird der Übende nicht nur im Alltag gestärkt, sondern auch eine blinde Idealisierung und Abhängigkeit von Schülern zu ihren Lehrern oder Meistern vermieden. In der Ausbildung soll das Studium des Menschsein im Vordergrund stehen, dabei werden auch europäische Philosophien der Aufklärung und der humanistischen Psychologie integriert. Außerdem werden die üblichen Quellentexte wie das Yoga-Sutra, die Bhagavad-Gîta, die Upanishaden und die Philosophie des Samkhya studiert.

Es wird deutlich, dass Carsten Unger und Katrin Hofmann-Unger Yoga nicht als ein Anti-Aging-Fitnessprogramm zum Abnehmen sehen. Neben normalen Asanas-Kursen für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittenen werden auch philosophisch ausgerichtete Gesprächsgruppen angeboten. Zusätzlich können sich Übende ihr persönliches Mantra geben lassen. In einer einzelnen Sitzung mit einem Lehrer und langem schweigenden Gegenübersitzen, wird das vom Lehrer meditierten passende Mantra dem Schüler vermittelt. Es gilt als Hilfe und Schutz seinen Weg zu gehen. Die unterschiedlichen Methoden mit seinem Mantra zu arbeiten werden hier dem Suchenden vermittelt. Das Mantra existiert nur zwischen Lehrer und Schüler und wird nicht

weitergegeben. Diese Einweihung wird durch eine Spende an ein Projekt in Indien entgeltet.

Der Yogaweg soll seine Praktizierenden zur Freiheit führen, indem er den Menschen ihre eigenen Erfahrungen bewusst macht und dadurch ihr Dasein aktiver gestalten lässt. Der Mensch übernimmt Verantwortung für sich selbst und seine Umgebung.

3.1.4. Dr. Christian Fuchs

Dr. Christian Fuchs ist 1955 in Mannheim geboren. Er ist der Sohn von Rudolf Fuchs, der 1965 die "Yoga-Schule Stuttgart" schuf. Von 1977 bis 1983 studierte Christian Fuchs Indologie, Religionswissenschaften und Philosophie an der Universität Tübingen. In dieser Zeit lies er sich an der Schule seines Vaters zum Yogalehrer ausbilden. 1983 machte er seinen Magister an der Universität und fing mit der Arbeit als Yogalehrer an. Von 1985 bis 1989 führte er das DFG-Forschungsprojekt durch und schrieb seine Dissertation über das Thema "Yoga in Deutschland – Organisation, Rezeption, Typologie".

1989 gründete und leitete er das "Institut für Yoga-Forschung" (IYF) und wurde von 1991 bis 2000 Vorstandsmitglied des "Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland" (BDY). Er wurde dort zusätzlich Ressortleiter der BDY-Öffentlichkeitsarbeit und eröffnete 1993 das "Yoga-Zentrum Stuttgart" mit seinem Kollegen Stefan Delfs. 1997 schuf er mit Kerstin Fuchs die "Yoga-Akademie Stuttgart" (YAS). Dort können Yogalehrer in vierjähriger Ausbildung den vom BDY und EYU anerkannten Abschluß machen.

Dr. Christian Fuchs veröffentlichte "Yoga in Deutschland" (1990) und "Yoga im Spiegel der Wissenschaft" (2000).

Dr. Christians Fuchs Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Geschichte des Yoga bei Seminaren. Das jüdische Sprichwort: "Wenn wir die Vergangenheit nicht kennen, sind wir dazu verurteilt, sie noch mal zu erleben." sind für ihn der ausschlaggebende Punkt. Diese Beschäftigung mit der Vergangenheit bezieht sich nicht nur auf das Studium der Schriften, sondern auch auf den Umgang mit der eigenen Geschichte. Christian Fuchs möchte das die Schüler Schriften wie das Yoga-Sutra, die Bhagavad-Gîta, das Hatha-Yoga-Pradîpika und den Upanishaden, auch Texte aus der indischen Tantra-Literatur, unmittelbar in ihren Alltag integrieren. So wird Geschichte lebendig und wirkt augenblicklich auf das Hier und Jetzt. Hierbei kann das Rezitieren bestimmter Textstellen die Verinnerlichung erleichtern.

Manchmal lässt er sogar Texte, z.B. aus der Bhagavad-Gîta nachspielen.

Ebenso bezieht er westliche Traditionen in seinem Unterricht mit ein, z.B. christliche Mystiker wie Angelus Silesius mit seinem "Cherubinischen Wandersmann".

Doch nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch Humor und das Lachen machen die Qualität einer guten Unterrichtsstunde aus.

3.2. Integraler Yoga

Die Entstehung des Integral-Yoga wurde im vorhergehenden Teil erläutert. Es wird weniger Wert auf Asanas und Prânâyâma gelegt, sondern hat ein großes Augenmerk auf der meditativen Komponente. Die Meditation wird in allem Tun aufrecht gehalten, um das Göttliche in die Welt zu integrieren. Also ist die Ausführung von Asanas und Prânâyâma sehr ruhig gehalten.

3.2.1. Sri Aurobindo

Aurobindo Ghose wurde am 15. August 1872 in Kalkutta geboren und starb am 5. Dezember 1950. Er absolvierte ein Studium in Cambridge und begann die Prüfung zum Beamtenstatus. Doch waren hier seine Ambitionen in dieser Richtung sehr beschränkt, daher führte er sie nicht zu Ende. Trotzdem erhielt er eine Arbeitsstelle in der Verwaltung von Bengalen. Später konnte er sogar eine Professorenstelle für Englisch und Englische Literatur am Baroda College besetzen. Hier stieg er später sogar zum Vize-Prinzipal (stellvertretender Rektor) auf. Zusätzlich war er als Sekräter und Redenschreiber des Maharajas tätig. Ab 1906 war er überhaupt politisch aktiv, was aber 1908 im Gefängnis endete. Dieses Politische Interesse hielt Sri Aurobindo sein ganzes Leben lang bei und auch seine spirituellen Studien änderten dies nicht. Im Gefängnis konnte er sich intensiv mit den Yogalehren befassen und wurde am 6. Mai 1909 als einziger Gefangener frei gesprochen.

Ab 1910 lebte er in Pudcherry und entwickelte die Idee des Integral Yoga. Dort gründete er nach einiger Zeit einen Sri Aurobindo Ashram für seine Anhänger, der ab 1926 von Mira Alfassa geleitet wurde. Mira Alfassa führte seit 1920 Sri Aurobindos Haushalt, indem auch immer mehr Mitglieder bis zur Gründung des Ashrams lebten. Der Meister selbst widmete sich immer stärker seinen Studien und überließ Mira die praktischen Tätigkeiten, sie wurde wie bereits erwähnt, liebevoll "Mutter" genannt.

Bis zu seinem Tod wollte er das Supramentale Bewußtsein erwecken und es den Menschen nahe bringen. Sie sollten alle Bewußtseinsformen des Daseins verbinden und dem Göttlichen hinwenden, sie in ihren Alltag integrieren, um so Offenbarung in allen Lebenssituationen zu finden. Sri Aurobindo wies darauf hin, dass seine Lehre über das

bisher erreichte Wissen der Vergangenheit hinausgeht und die menschliche Gesellschaft zum Heil führen sollte, da das Göttliche wieder ins Leben gebracht wird. Hierbei ging er aber alles andere als dogmatisch vor.

Seine Methode des Yoga legte weniger Wert auf Asanas, sondern hatte den Schwerpunkt alle Worte, Gedanken und Handlungen dem Göttlichen zu widmen. Er stand in regem Brief- wechsel mit seinen Schülern. Seine Lehren waren nie weltfremd, denn sie standen immer in starkem Bezug zum Leben. Sri Aurobindo beobachtete ständig das politische Geschehen, förderte den indischen Nationalismus und beobachtete den Deutschen Nationalismus mit großem Argwohn. Auch die Psychoanalyse erregte sein Interesse, doch fiel sein Ergebnis diesbezüglich negativ aus, da er sie für unreif, grob und unzulänglich hielt.

Nach seinem Tod am 5. Dezember führte Mira Alfassa sein Erbe weiter. Sie gründete 1952 die Sri Aurobindo International Centre of Education, verlegte den Sri Aurobindo Ashram 1956 nach Delhi aus dem 1968 das Stadtprojekt Auroville erwuchs.

Auf diese Projekte stützt sich auch heute noch die Europäische Sri Aurobindo Bewegung.

3.2.2. Roswitha Maria Gerwin

Roswitha Maria Gerwin führt die Integrale Yogaschule in Dießen am Ammersee. Sie ist Leiterin und Referentin (auch Kulturreferentin) für Aus- und Weiterbildungen. Roswitha wurde 1943 geboren und ist Mutter von drei Kindern.

Ihre Lehrmethode hat den Menschen als Ganzheit von Körper, Geist und Seele ganz groß geschrieben. Das bedeutet eine einzige Abweichung vom Ganzen führt zu Schmerz. Daher müssen die Wechselwirkungen der unterschiedlichen Bereiche zusammengeführt werden, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

Auf der Basis von Hatha-Yoga versucht sie viel Ruhe und Meditation zu vermitteln. Es wird in den klassischen Asanas verharret ("Jede Asana ist Meditation") und die Bewegungsein- heiten mit dem Atem verbunden, was sie Yoga-Dance nennt. Sie stützt ihre Unterrichtsform auf die fünf Kriterien von Patanjali:

1. Die Haltung sollte stabil und angenehm sein.
2. Die Asanas sollten eine zeitlang gehalten werden.
3. Der Atem ist lang und fein.
4. Der Geist ist in Konzentration ausgerichtet.
5. Auch der innere Blick ist ausgerichtet, als schautest du in die Unendlichkeit.

Hierbei ist auch das Yoga-Sutra 1.2. von Bedeutung: "Yoga ist die Stilllegung der Bewegungen des Geistes".

Roswitha Maria Gerwin legt auch großen Wert auf den Abschnitt über Ashtanga-Yoga in den Yoga-Sutren.

Ihre Lehren sollen aber nicht abgehoben sein, sondern dem Menschen in seinem Alltag dienen. "Wenn du es im Kuhstall nicht hast und in der Küche nicht wahrnimmst, dann brauchst du es in der Kirche nicht zu suchen." (Teresa von Avila). Durch die meditative Ausrichtung soll der Mensch menschlicher werden, so wie Aurobindo es erwähnte: "Mir sind eine Handvoll wirklicher Menschen lieber als 100 000 Halbherzige."

Um gut zu unterrichten und vor allem ausbilden zu können, versuchte sie möglichst viele Bereiche des Yoga kennenzulernen, um ihren Schülerinnen die Vielfalt zu vermitteln. Überhaupt sollte das Lernen über eigene Erfahrung stattfinden, findet Roswitha Gerwin.

Zusätzlich schreibt sie noch Lehrbriefe zu unterschiedlichen Themen für ihren Unterricht, in denen sie oft Textauszüge verwendet.

3.3. Iyengar-Yoga

Iyengar-Yoga wurde von B.K.S. Iyengar entwickelt, der großen Wert auf die korrekte Ausführung der Asanas legt. Hierbei können aber auch Hilfsmittel, wie Hocker, Klötze, Gurte, usw. verwendet werden. Dadurch legt Iyengar großen Wert auf die unterschiedlichen Bedürfnisse seiner Schüler, welchen durch genaue Beobachtung, Anweisung, Korrektur und didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil Rechnung getragen wird.

3.3.1. B.K.S. Iyengar

B.K.S. Iyengar ist am 14. Dezember 1918 als elftes von dreizehn Kindern geboren.

Er kam kränkelnd zur Welt und war auch später von schwacher Konstitution. Seine Familie gehörte zwar der Brahmanenkaste an, war jedoch sehr arm und somit litt Iyengar auch über viele Jahre unter Unterernährung.

Mit 15 Jahren wurde Iyengar Schüler seines Schwagers Sri T. Krishnamacharya, der mit einer seiner Schwestern verheiratet war. Zu Beginn hielt Krishnamacharya Iyengar für untalentiert, doch gab Iyengar nicht auf und er konnte durch sein ausdauerndes Üben seine körperlichen Unzulänglichkeiten heilen. Auch sah er die Chance als Yogalehrer zu

arbeiten, da zu dieser Zeit durch die Kolonialisierung Indiens nur wenige Lehrer verblieben waren.

Iyengar war sehr ehrgeizig und übte bis zu zehn Stunden täglich. In dieser Zeit entwickelte er ein kompaktes System, in dem Hilfsmittel verwendet werden, um die Wirkung der Asanas zu erhöhen und Probleme bei der Ausführung, z.B. durch Behinderungen, haben. Seine körperlichen Erfolge hielt er auf Fotos fest und versuchte sie immer wieder an die Öffentlichkeit zu bringen, auch existiert ein Film von 1938, der ihn beim Üben zeigt. "Ich war ein Showman und ich habe mir immer die Frage gestellt, wie man Yoga populär machen könnte." sagt Iyengar von sich selbst.

Er unterrichtete als Erster offene Klassen und lies Frauen zum Unterricht zu.

Von Pune aus trat Iyengar mit seiner unkomplizierten Art seinen Erfolgsweg nach Westen an. Er lehrte das bis dahin noch unpopulär gewesene Yoga in London, in der Schweiz, in Paris und anderen Orten. Iyengar wurde von der Presse beachtet und trat sogar in Talkshows auf. Seine sehr körperbetonte und undogmatische Form Yoga zu lehren fand im Westen hohen Anklang und schon nach kurzer Zeit wurde er der Yogi der Stars. Er unterrichtete nicht nur den ersten Staatspräsidenten von Indien, Rajendra Prasad, sondern auch den Geiger Yehudi Menuhin, Jiddu Krishnamurti, Aldous Huxley und die damals neunzehnjährige Königin Elisabeth von Belgien. Selbst John McEnroe und der Surfweltmeister Kelly Slater, sowie die Fußballmannschaft von Manchester United üben nach B.K.S. Iyengar. Er selbst sagt jedoch, das Yoga "keine Angelegenheit für einen Wettkampf" sei, "auch wenn ich bei Olympischen Spielen 20-30 Goldmedallien gewonnen hätte."

Den Erfolg sieht Iyengar eher pragmatisch: "Das wird sich noch zeigen".

1975 eröffnete er das Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, in Gedenken an seine kurz zuvor verstorbene Frau. Dort gibt es auch spezielle Therapieklassen für Kranke und Versehrte. "Ich bin hart zu den Krankheiten, weil sie manchmal nicht hören wollen." meint Iyengar. Daher legt er auch öfters selbst Hand an bei seinen Schülern, um ihre Ausrichtung zu verbessern. "Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, so dass der Garten wachsen kann."

Auch selbst praktiziert Iyengar täglich Yoga. Trotz seines hohen Alters von Ende 80 Jahren zeichnet er sich noch immer durch körperliche Vitalität und Gelenkigkeit aus. "Der Körper ist mein Tempel und die Asanas sind meine Gebete." Vom Lehrbetrieb zog er sich 1984 jedoch zurück und unterrichtet nur noch ab und zu spezielle Klassen. Seine Tochter Geeta und sein Sohn Prashant sind mittlerweile selbst internationale Lehrer. Es gibt zur Zeit 49 Yoga-Studios, die im Namen von Iyengar unterrichten. Die Lizenzgebühren sind für solche Studios nicht hoch, die Ausbildung der Lehrer jedoch sehr anspruchsvoll.

Auch wenn Iyengar sich vom Lehrbetrieb zurückgezogen hat, beantwortet er täglich Briefe, schreibt Bücher "Licht auf Yoga" ist sein bekanntestes unter ca. 14 weiteren Veröffentlichungen und streift mehrmals in der Woche durch die Übungsräume seiner Schule.

2002 ist er mit dem Padma Bhushan geehrt worden.

"When I practice, I am a philosopher,
When I teach, I am a scientist,
When I demonstrate, I am an artist."

3.3.2. Ralf Schütt

1950 wurde Ralf Schütt in Peine geboren und praktiziert seit 1980 Yoga. 1986 gründete er den Jivanana-Raum für Yoga und ganzheitliche Erfahrung und arbeitete dort als freiberuflicher Lehrer. 1988 lernte er das Iyengar-Yoga in Pune/Indien kennen. 1992-2005 machte er die Abschlüsse der Iyengar Ausbildung bis zum Ausbildungsleiter. 1994 gründete Ralf Schütt die Iyengar-Yoga-Vereinigung Deutschland, in der er bis 1998 als Vorstand tätig war.

Ralf Schütt ist angetan von dem konstanten Voranschreiten und der steten Herausforderungen auf dem Übungsweg der Ausbildungen. Mit jedem erreichten Level steigert sich der Schwierigkeitsgrad der Asanas, sowie das differenzierte Weitergeben an die Schüler.

Die Inhalte und Levels sind in einem Zertifikationshandbuch beschrieben und sehr umfangreich. Ralf Schütt möchte in seinen Stunden zuerst stark das Körperbewußtsein schulen, um dann weiter mit dem Geist arbeiten zu können. Die Ansagen während der Stunden werden auch von mal zu mal komplexer, so wie auch das Eintauchen in die Übung und den Körper immer komplexer wird. Pranayama wird ebenfalls erst im fortgeschrittenen Stadium gelehrt, da erst nach einem dreiviertel bis einem Jahr die Atemmuskeln differenziert benutzt werden können, denn erst dann ist das Becken ausreichend gestärkt worden.

Meditation wird nicht unabhängig zu den Asanas gelehrt, sondern ganz nach Iyengars Ausspruch "Yoga is meditation in action." Das Hineinspüren bei den Ausführungen der Asanas ist hier ausreichend Meditation.

Das Motto "Der Lehrer sollte merken, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen, womit du sie förderst und womit du sie überforderst," prägen seine Kurse.

Ralf Schütt versucht durch kurze Erläuterungen die Anatomie, Psychologie und Philosophie der Asanas nahe zu bringen. Dabei beruft er sich auf die Texte Patanjalis,

Die Bhagavad Gîtâ, die Hatha-Yoga-Pradîpikâ und natürlich auf die Schriften B.K.S. Iyengars.

Auch die Tonart kann etwas grober sein je nach Übungstyp. Manche Schüler müssen etwas stärker sprachlich geleitet werden, um nicht abzuschweifen. Dies handhabt laut Ralf Schütt Iyengar genauso. Jedoch achtet er trotzdem auf einen respektvollen, herzlichen Unterton.

3.4. Jivamukti-Yoga

Jivamukti-Yoga ist in den 80er Jahren in New York von Sharon Gannon und David Life entwickelt worden. Es besteht aus ineinanderfließenden, tänzerischen Körperübungen, die mit Gesängen und Atemtechnik begleitet werden. Das Wort Jivamukti bedeutet "die Befreiung der Seele" und soll zu mentaler Stärke und Ausgeglichenheit führen.

3.4.1. David Life

Das Grundbedürfnis, Yoga zu lehren, stellt für David Life, das Umsetzen antiker Systeme und deren Schriften auf heutige Lebensmodelle dar. Die Grundbedürfnisse und -probleme der Menschen haben sich im Laufe der Jahrtausende nur wenig verändert, daher behält Yoga auch heute noch seine Aktualität. Vor allem das Jivamukti-Yoga, das nicht auf Glauben und blindes Vertrauen setzt, sondern stark die Selbsterfahrung und -erforschung unterstützt, ist für die Menschen im Westen sehr ansprechend. Doch auch Asien öffnet sich immer mehr für diesen Yogastil. David und Sharon gaben ihr Wissen auch schon in China weiter.

Die persönliche Praxis von David Life hat ihren Schwerpunkt auf Karma Yoga. Dies wird auch in der Unterrichtspraxis deutlich, da sie versucht, dem Schüler zu dienen, um seinen eigenen Weg zur Befreiung zu finden. Doch auch in seinem täglichen Leben versucht er den Grundsatz von Ahimsa (Gewaltlosigkeit) zu leben. Denn für ihn ist das Ziel von Yoga nicht der Rückzug aus dem Leben, sondern die spirituellen Grundsätze hinaus in die Welt zu tragen und das Umfeld aktiv mitzugestalten, auch wenn für Einzelne zu Beginn der Rückzug sehr heilsam sein kann. Aktivismus bedeutet für Jivamukti-Praktizierende sich um ökologische Belange zu kümmern, sozial und politisch tätig zu sein und ein Leben ohne Gewalt anzustreben. Für David und Sharon heißt dies konsequent auf Fleischkonsum zu verzichten und sich ausschließlich pflanzlich zu ernähren. Denn Gewalt erzeugt immer Gegengewalt, nur wer Freude sät wird Glück ernten. Nur wer nicht bei anderen die Schuld sucht, sondern sich selbst verändert, kann die Welt verändern.

Dabei folgen sie Beispielen wie Jesus, Buddha, Dalai Lama, Ananda, Mayi Ma, Ramakrishna und anderen.

Jivamukti-Yoga besteht aus einer intensiven Asanas-Praxis, in der der Kopfstand eine große Bedeutung erhält. Er ist laut der Hatha Yoga Pradipika der König und die Königin der Asanas. Auch wenn für manche Anfänger schwierige Übungen befremdlich und abschreckend wirken, so legen Jivamukti-Lehrer großen Wert darauf, auch diese auszuführen, um der Einteilung von unangenehm/angenehm entgegenzuwirken. Das Wertesystem soll den Menschen nicht mehr begrenzen, denn das Ziel samadhi (Erleuchtung) wird die Praxis immer bestimmen.

Außerdem sollte ein Yogalehrer in dieser Tradition Schüler eines anerkannten Meisters sein, mit dessen Lehren sich auch seine Schüler identifizieren können. Die Praktiken dieser Tradition sollte der Lehrer meisterlich beherrschen, daher müssen auszubildende Yoga-lehrer dieser Richtung lange in einer ihrer Schulen assistieren und mitarbeiten. Zusätzlich müssen die Lehrenden Freude am Umgang mit Menschen haben und den Willen, ihnen selbstlos zu dienen.

Diese Grundsätze sollten in täglicher Praxis immer wieder praktiziert werden, um immer weiter die Erleuchtung zu erlangen. Doch sollte Jivamukti-Yoga nicht in Konkurrenz zu anderen Stilen stehen, sondern immer die Vereinigung in Gleichem anstreben.

3.4.2. Steph Jaksch

Steph(anie) Jaksch ist 1977 in Berlin geboren. Sie verdiente seit ihrem 15. Lebensjahr als Fotomodell Geld und absolvierte mit 18 ihr Abitur. Steph Jaksch lebte in London, Sidney und New York. Hier begegnete sie dem Jivamukti-Yoga und ließ sich 2003 in einem vierwöchigen Intensivkurs zur Jivamukti-Yogalehrerin ausbilden. Zwei Jahre unterrichtete sie im Jivamukti-Yoga-Center München, wo sie 2005 das Zertifikat Jivamukti-Advanced-Teacher erhielt. Seitdem lebt sie wieder in Berlin, unterrichtet in verschiedenen Zentren Yoga, ab und zu auch in Miami oder London. Sie war auch Gastlehrerin auf dem Berliner Yoga Festival.

Außerdem arbeitet sie in der Redaktion eines Lifestyle-Magazins und möchte bald ihre eigene Bekleidungsline herausbringen.

Steph Jaksch sieht Yoga nicht separat von ihrem Alltag, sondern es durchzieht ihr ganzes Leben. Sie versucht vegetarisch zu leben und Frieden in die Welt zu bringen. Ihre Unterrichtseinheiten bestehen aus Mantras, Gesängen und Chants, vom Om für Anfänger bis zu komplexeren Chants. Steph führt die unterschiedlichen Lautierungen kurz ein, erläutert die Vorteile und erklärt ihren Inhalt. Der Schüler entscheidet für sich ob er mit-singen möchte. Auch wird der Unterricht von Musik begleitet, die von spirituell bis

modern sein kann und zu den Übungsfolgen passen sollte. Außerdem arbeitet sie mit Bandhas, dem Atem und Energiekanälen. Mit Hilfe von Hilfsmitteln will Steph die Kursteilnehmer unterstützen, um ihr Potenzial voll ausschöpfen zu können.

Ihr Grundsatz ist es, eine Verbindung zur Erde herzustellen, sich mit allem zu verbinden. Dies bedeutet für sie: unterschiedliche Formen unterstützen verschiedene Funktionen und unterschiedliche Asanas unterstützen verschiedene Funktionen im Körper.

Dabei soll der Ausführende bei den Asanas an seine Grenzen herangeführt werden, sie erkennen, ausdehnen, aber auch anerkennen. Dies erfordert die Berücksichtigung der Charaktere die in sattva, rajas und tamas unterteilt sind.

Um ihre Schüler voll unterstützen zu können, übt sie in den Stunden nicht mit, um ganz für die Kursteilnehmer da zu sein. Sie versucht nicht zu belehren, sondern eher den Menschen bei den Ausführungen beizustehen, ihnen zu dienen. Das kann vom Decke glatt streichen bis zur Nackenmassage am Ende der Stunde reichen.

Steph möchte ihre Schüler bei ihren Emotionen begleiten und so zu geistiger Transformation führen, also ihre Seele von negativem Karma, Zwängen, Engstirnigkeit, etc. befreien.

3.4.3. Patrick Broome

Patrick Broomes Ziel in der eigenen Praxis ist "Ganz entspannt im Hier und Jetzt" (Osho) zu sein. Oder wie David Life es formuliert hat: "Why settle for a banana, when you can have nirvana." Die Erleuchtung ist immer da, der Mensch darf sich nur nicht von den Widrigkeiten des Lebens ablenken lassen.

Seine angebotenen Stunden sind in striktem Rhythmus zyklisch aufgebaut:

- Basis-Zyklus, der im Vier-Wochen-Zyklus wiederholt wird und nach dem Iyengar System aufgebaut ist
- Nach der vierten Woche die vorhergehend eingeführten Asanas in Vinyasa ausführen
- In der Mediumstunde wird Sirsasana (Kopfstand) und der halbe Handstand (als Vorübung zum Kopfstand) an der Wand geübt. Sirsasana beinhaltet auch stark die Auseinandersetzung mit dem Tod. Doch ist die Ausführung bei Patrick Broome freiwillig.

In seinem Jivamukti-Zentrum in München werden auch Yogalehrer ausgebildet. Es wird darauf geachtet, dass der Auszubildende andere Menschen führen kann, vor allem auf

menschlich-spiritueller Ebene. Er sollte das Potenzial seiner Schüler erkennen, ihm dienen und so dessen Fähigkeiten freisetzen, also so auch Karma-Yoga praktizieren.

Patrick Broome selbst lernte direkt bei Sharonn Gannon und David Life und ist auch heute noch einer ihrer Schüler. Außerdem lernte er bei einer Schülerin von Anne Trökes, dort konnte er erfahren, wie Asanas sehr individuell an den Übenden angepasst werden können. Auch heute baut er seine Einzelstunden nach Desikachar und Boris Tratzky auf.

Auch Patrick möchte Yogalehrer und Lehren nicht als Gegensätze wahrnehmen, sondern den Blick auf Gemeinsamkeiten halten.

3.5. Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga soll durch Atemübungen, Asanas, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation die im Becken ruhende Energie (Kundalini) entlang der Wirbelsäule erweckt werden.

3.5.1. Yogi Bhajan

Yogi Bhajan wurde am 26. August 1929 in Kot Harkarn geboren. Er war Sohn eines Arztes und wurde in der Sikh Tradition (Religionsgemeinschaft in Nordindien) erzogen.

Auch Bhajan interessierte sich sehr für medizinische Fragen und natürliche Behandlungsmethoden. Er wuchs von klein auf mit Yoga auf und konnte bereits mit sechzehn Jahren zum Kundalini Meister erklärt werden. Sant Hazara Singh war in dieser Zeit sein Meister und Lehrer. Yogi Bhajan lebte jedoch in vielen Ashrams in Indien und im Himalaya. Daneben studierte er Wirtschaft an der Universität Panjab. Nach dem er sein Studium beendet hatte, heiratete er und gründete eine Familie und begann seine Karriere im indischen Staatsdienst.

Nebenher studierte er weiterhin Yoga und verbrachte sogar einige Zeit im Goldenen Tempel von Amritsar, dem wichtigsten Tempel der Sikhs und übte Karma-Yoga.

1968 reiste er nach Westen zur Universität Toronto in Kanada und brachte Kundalini-Yoga nach Amerika. Später gründete er in Los Angeles die 3H-Organization ("Happy, healthy, holy"). Diese drei Stichworte definierte er als Lebensgrundrechte und als Basis für die Einheit von Körper, Geist und Seele.

1971 konnte er in den Vereinigten Staaten das Sikh Dharma als anerkannte Religion festigen. Durch seine einzigartigen Leistungen erhielt er den Titel Siri Singh Sahib und war das Oberhaupt der westlichen Sikh Bewegung. Als religiöser Führer traf er sich mit Papst Johannes Paul II., dem Dalai Lama und Bill Clinton. Auch wurde er Mahan

Tantric, also einzig lebender Meister des Weißen Tantra-Yoga. Er leitete Kurse in der ganzen Welt und es existieren mittlerweile 300 Zentren des 3HO in 35 Ländern.

Zusätzlich machte er den Doktor in Kommunikationswissenschaft und ließ auch dieses Wissen in sein Wirken einfließen, um Menschen mit Hilfe ihres sprachlichen Ausdrucks ihre eigene Identität besser erleben zu lassen und nach außen zu tragen.

Yogi Bhajan ist der festen Meinung, dass jeder Mensch zum Lehrer werden kann, wenn z.B. durch einen Lehrer der Blick auf das wahre eigene Talent gelenkt wird, welches jeder von Gott geschenkt bekommen hat. Wenn du dann dieses Talent weitergibst wird dein Tun und Geben bedingungslos sein. Ein "bewußtes Leben ist besser als Gott selbst. Wenn du bewusst lebst, dann verweilst du in Gott....Warum ruhest du nicht einfach in dir, so dass Gott dich besuchen kann? ... Und die ganze Zeit betest du: "Gib mir dies und gib mir das, gib mir jenes", so als wäre er taub, ... Er weiß, was er dir geben und was er dir nehmen muss." (Yogi Bhajan)

In dieser Anschauung wird der Mensch zu Gott in seinem Tun, da er im Hier und Jetzt verweilt und durch sein eigenes Tun sich und anderen Freude, Energie und Glück beschert.

Er wird so zu einem immerwährenden Quell der Freude. Der Mensch sollte nicht mit seinem Schicksal hadern, sondern genau hinsehen, warum Gott ihm Dinge nicht nur gibt, sondern auch nimmt

Am 6. Oktober 2004 starb Yogi Bhajan in Espanola, New Mexiko.

3.5.2. Satya Singh

Satya Singh ist 1949 in Haarlam in den Niederlanden geboren. Später studierte er zuerst Medizin, um dann auf Soziologie umzusteigen. In dieser Zeit kam er mit Kundalini-Yoga in Kontakt und begann 1974 bei Yogi Bhajan (gest. Okt. 2004) das Studium des Kundalini-Yoga. Danach wohnte er in verschiedenen Ashrams in Amsterdam und Hamburg, um dann eine eigene Familie zu gründen. Ein eigenes Yogazentrum schuf er in Hamburg.

Jedes Jahr versucht er Zeit in Indien zu verbringen, um seine Kenntnisse zu vertiefen.

Seit über zwanzig Jahren ist er nun Kundalini-Yogalehrer und Ausbilder von Lehrer(innen) in zahlreichen Städten in Deutschland und Europa. Außerdem ist er Teamleiter der Ausbilder(innen) von 3HO Deutschland e.V..

Satya Singh schrieb Bücher, wie das Kundalini Yoga Handbuch für Gesundheit von Körper, Geist und Seele (1990), Der Reif (2000) und mit Fred Hageneder Baum Yoga (2006).

Die Grundlage des Kundalini-Yoga bildet das Yoga Sutra von Patanjali und Schriften, sowie Videos von Yogi Bhajan. Yogi Bhajan sah Hatha-Yoga als einen Teil von Kundalini-Yoga, nicht wie Georg Feuerstein, der Kundalini-Yoga als einen Teil von Hatha-Yoga wahrnimmt. Auch die Vidya e. V. bietet Kundalini-Yoga an, als Kombination von Prânâyâma und Hatha.

Bei Kundalini-Yoga von Yogi Bhajan sind die Übungsfolgen (kriyâs) strikt vorgegeben und teilweise uralte in klassischer Hatha Yoga Tradition. Es gibt 16 Übungen die sehr konkret angewendet werden können, z.B. Übungen gegen Magenschmerzen oder sogar Paranoia. Die Bewegungen werden häufig mit Musik begleitet, die oft auch für die Übungsreihen festgelegt sind. Auch Mantras innerlich oder hörbar, teilweise sogar gesungen (z.B. sat=Wahrheit, nam=Identität) sind direkter Bestandteil dieser Tradition. Diese Art zu üben beinhaltet natürlich auch viel Prânâyâma und mündet in eine meditative Konzentration. Das Ausführen der Bewegungen beginnt langsam und wird später intensiver, dynamischer und energiegeladener.

Satya Singh trägt den gebundenen Turban in der religiösen Tradition der Sikh Dharma. Dies ist aber nicht Voraussetzung für Übende oder Lehrende des Kundalini-Yoga. Doch drückt der Turban angeblich auf bestimmte Scheitelpunkte und fördert so die Durchblutung des Kopfes. Lange Haare sind ebenfalls von Bedeutung und dienen als Energieleiter zum siebten Cakra.

Der Name Satya Singh ist numerologisch nach einem Destiny-Zahlensystem errechnet, welches von Yogi Bhajan persönlich entwickelt wurde und nach seinem Tod von seiner Sekretärin Shakti Parwha Kaur weitergeführt wird. Jeder kann sich auch über Internet seinen spirituellen Namen errechnen lassen. Er ist Ausdruck der spirituellen Wiedergeburt, die über den neuen Namen verinnerlicht wird. Der Name kann geheim, nur in Yogakreisen oder immer angewendet werden.

Im Kundalini-Yoga gibt es wie überall harte fordernde Lehrer, aber auch sanfte und sensible, je nach Charakter und Persönlichkeit des Lehrers.

Satya Singh stellte auch fest, dass in den Anfängerkursen Schüler nicht so hohe Ansprüche hätten und eher Vorteile für ihre Gesundheit und sich verbesserte Atmung erhofften.

In der Ausbildung zum Kundalini-Lehrer sind die Leute schon intensiver auf der Suche, haben evtl. auch Lebenskrisen zu bewältigen, die sie durch geistige Transformation positiv beeinflussen wollen. Hier empfiehlt Satya Singh den Teilnehmern kräftig durchzuschütteln, um die Energien neu, vielleicht auch in andere Richtungen zu bewegen.

Beim Weitergeben der Kundalini Tradition begleitet Satya Singh der Satz: "Wirkliche Erleuchtung ist, wenn du Licht im Herzen hast, wenn du Liebe nehmen und geben kannst."

3.6. Asthanga-Vinyasa Yoga

Asthanga-Vinyasa ist Hatha-Yoga mit Schwerpunkt auf Asanas und Prânâyâma. Die Asanas werden dynamisch ausgeführt, sie sind teilweise auch mit Sprüngen verbunden. T. Krishnamacharya ist der Begründer dieses Stils und hat angeblich diese Form des Yoga als Kopie in der Bibliothek von Kalkutta entdeckt. Diese Kopie stammt vom "Yoga Kurunta" ("Yoga-Gruppen"), welches angeblich auf Palmblättern aufgezeichnet wurde. Seit 1937 unterrichtet K. Patthabi Jois diese Methode, der als direkter Schüler T. Krishnamacharyas diese Übungsweise übernommen hat. Sie wird vor allem in Amerika praktiziert, findet aber auch immer mehr Anhänger in Deutschland.

3.6.1. Krishna Patthabi Jois

K. Patthabi Jois wurde am 26. Juli 1915 in Kowshika im Bundesstaat Karnataka geboren.

1927 wurde er einer der ersten Schüler von T. Krishnamacharya und blieb es bis 1945. Mit seinem Lehrer begründete er das Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Der Name Ashtanga lässt sich vom achtgliedrigen Yogapfad Patanjalis ableiten. Dies ist der spirituelle Hintergrund für die dynamischen (vinyasa krama) Asanas und deren Atemführung.

Zusätzlich studierte K. P. Jois von 1930 bis 1936 in Mysore am Sanskrit College Sahitya Veda und Advaita Vedanta. Ab 1937 bis 1973 unterrichtete er dort Yoga und führte den Titel "Vidwan", welcher ungefähr dem Status eines Professors entspricht. In späteren Jahren erhielt er in anderen Institutionen den Ehrentitel Honorary Professor of Yoga, Yogasana Visharada und Shastra Nidhi. Parallel dazu gründete er 1948 in seinem eigenen Haus in Lakshmipuram (Mysore) eine kleine Yogaschule mit dem Namen "Ashtanga Yoga Research Institute". Im Jahr 2002 zog diese Schule nach Gokulam ebenfalls, in Mysore, um seit 2008 heißt sie "K. Patthabi Jois Ashtanga Yoga Institute". Dort wurde auch 1964 André van Lysebeth als erster westlicher Schüler unterrichtet und 1973 David Williams, der diese Yogaform 1975 in die USA brachte, ausgebildet. Bekannt machten das Ashtanga-Yoga in den Neunziger Jahren aber erst Stars wie Madonna und Sting.

Heute gibt es viele gut ausgebildete Ashtanga-Yogalehrer im Westen, unter anderem auch in Deutschland.

K. Patthabi Jois Frau Savitramma, die er aus Liebe geheiratet hatte, unterrichtete ebenfalls mit ihm Yoga. Sie schenkte ihm außerdem drei Kinder, die fast alle auch den

Yogaweg gegangen sind, bzw. gehen. Deren Kinder wiederum sind ebenfalls dieser Tradition verhaftet.

K. Patthabi Jois starb am 18. Mai 2009 in Mysore.

Er war ein sehr heiterer und gelassener Lehrer der streng diszipliniert sein Leben führte und dadurch auch für viele seiner Schüler Vorbild wurde. Er begleitete sie mit großer Geduld, indem er sich für Fragen und persönliche Bedürfnisse täglich Zeit nahm.

Die am häufigsten gestellten Fragen beschreibt Yoga aktuell August/März 2001, sie sind im folgenden aufgeführt:

- Wie kann ich schneller Fortschritte erzielen?
"Do your practice, and all is coming."
- Praktizierst du noch selbst Asanas?
"Some"
- Wie sieht dein Tag aus?
2 Uhr aufstehen, ausführliche Pujas (Rituale) für seine persönliche Gottheit Shiva, Rezitationen und Mantras aus Veda und Upanishaden, auf die er sein hohes Energielevel zurückführt. Pranayama, Meditation, ab 4.30 Uhr Unterricht bis alle weg sind, 13 Uhr Essen, Zeitung lesen, Treffen mit Leuten, Papierkram, 23 Uhr Zapfenstreich nach einer kleinen Dosis TV. Freitags kommt Darshan hinzu, aber er ist auch an den anderen Tagen, wie früher gewohnt, um 16.30 Uhr im Ashtanga-Yoga Nilayam, falls jemand noch etwas Wichtiges zu fragen hätte oder sein Buch benötigt.
- Über die Schwierigkeiten, die zwei den Asanas vorgeschalteten Stufen des Ashtanga -Yoga Yama und Niyama wird gejammert. Hier erklärt er geduldig die ausschließliche Notwendigkeit, da die therapeutischen, Wohltuenden Wirkungen sich erst so richtig entfalten können, wenn eine bestimmte Haltung gegenüber sich und anderen Lebewesen besteht..

Das wichtigste Fundament für die erfolgreiche Ausübung des Yoga ist die tägliche Praxis.

Hierbei gibt sich K. P. Jois bedeckt, wenn es gilt wichtige Informationen preiszugeben. Seine

Schüler müssen durch lange und häufige Anwesenheit, sowie durch tägliche Praxis beweisen, dass sie die Richtigen sind alle Informationen zu erhalten. Ungeduldige weist er mit der Aussage zurecht, sie sollen doch erst dreizehn Jahre Sanskrit lernen, um die alten Schriften im Original zu lesen.

3.6.2. Beate Guttandin

Beate Guttandin ist 1957 in Mainz geboren und studierte Religionswissenschaften, Kunst-

Geschichte und der Germanistik. Außerdem absolvierte sie eine Tanzausbildung und arbeitete choreografisch.

Sie schloß verschiedene Yogaausbildungen ab: Sivananda, Ashtanga-Yoga-Association, Autorisierung von K. Patthabi Jois und Sharath Rangasvami sowie durch den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY). Sie vertiefte ihre Ashtanga-Ausbildung vier Jahre in Mysore bei verschiedenen Trainern und studierte Sanskrit. Sie schuf das Ausbildungsbuch für Philosophie.

Sie legt ihren Schwerpunkt auf die Pflege und den Erhalt des Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Sie bildet aus und entwickelt Lehrkonzepte die die Yogaauszubildenden weiterführen können. Sie ist Leiterin des Ausbildungsteams und bildet es auch selbst weiter in Workshops und Retreats.

Die wichtigsten Stichpunkte, die sie mit Ashtanga-Yoga verbindet, sind das vinyasa krama, bandhas und drishtis. Sie ist angetan von den immer gleichen Übungsabfolgen, die sehr sportlich gestaltet sind und die den Atem gut spürbar machen. Dabei betont sie, dass Ashtanga-Vinyasa-Yoga für jeden geeignet ist und zur Gesundung des Körpers und des Geistes führt. Die Übungsvermittlung staffelt sich in sechs, manchmal auch vier verschiedene Stufen. Bei der ersten "Roger Chikitsa" (über die manche nicht hinauskommen) werden einige Sonnengrüße gemacht, viel Standpositionen geübt, dann jeweils eine Asana und dann erst kommen die vinyāsas Stück für Stück über lange Zeit hinzu. Die Schüler müssen aber nicht alle Übungsserien beherrschen, um gesundheitliche Verbesserungen zu haben.

Beate Guttandin sieht den Ashtanga-Yoga vor allem aus gesundheitlichen Blickwinkel. Durch tägliche Praxis wird der Körper und die Psyche gekräftigt und je fortgeschrittener geübt wird, desto besser können Gelenke ausgerichtet werden und umso subtiler können Körper und Geist transzendierte werden. Außerdem wird die Atmung voller und die Körpermitte gekräftigt. Dadurch wird das Energielevel angehoben und dies fördert die Konzentration und der Umgang mit Stress kann verbessert werden.

Beate Guttandin hält sich strikt an die Lehrmethode K. Patthabhi Jois:

Das Yoga-Sutra ist die theoretische Grundlage dieses Yogastils, außerdem ist das Ashtanga-Yoga von T. Krishnamacharya übernommen worden und wurde durch K. Patthabhi Jois nur verfeinert.

Außerdem kennt Beate Guttandin Schriften wie Hatha-Yoga-Pradipika, Upanishaden, Rigveda und las in ihrer Ausbildung die Bhagavad-Gita.

Sie legt großen Wert auf die interpretationsfreie Weitergabe alter Schriften, da jede

Interpretation im Zusammenhang mit der momentanen Lebenssituation in Verbindung steht und daher nicht relevant ist.

Sie beschreibt K. Patthabhi Jois als netten, freundlich und hilfsbereit. Er unterrichtet nur seine Led-Classes frontal, da er den Rhythmus für alle vorgeben muß. Sonst bewegt er sich im Hintergrund, motiviert nicht und bietet nur Hilfestellung.

Viele Lehrer sammeln Vorkenntnisse in aller Welt bei gut ausgebildeten Ashtanga-Lehrern, jedoch findet die Autorisierung zum unterrichten in diesem Stil meistens in Mysore statt.

Für Beate Guttandin gibt es aber keinen Unterschied im Unterrichten zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Ihre persönlichen Ziele bei der Yogapraxis sind das reine Tun und die daraus resultierende Freude, die zur gleichmütigen Heiterkeit führt. Ihr Leitsatz ist das Yoga-Surta 1.1 "Atha yoga anushâsanam", was bedeutet: "Folge der Anweisung." Praktiziere sie. Dann werden die im Text dargestellten Erlebnisse von selbst kommen.

3.7. Sivananda-Yoga

Der Sivananda-Yoga wurde von Swami Sivananda und Vishnudevananda begründet. Die Organisation umfasst mittlerweile ein weltweit umspannendes Netzwerk aus Ashrams und Zentren. Sivananda-Yoga unterrichtet klassisches Yoga, dessen fünf Grundpfeiler aus Asanas, Prânâyâma, Tiefenentspannung, yogischer Ernährung und Meditation besteht.

Vishnudevananda, der 1957 die ersten Zentren in Amerika gründete, sah den von ihm praktizierten Yoga als einen Weg zu Gesundheit und innerem Frieden, um den inneren Frieden nach außen in die Welt zu tragen. Der Körper, der Geist und die Seele sollten ausgeglichen und dadurch gestärkt werden.

3.7.1. Swami Sivananda

Swami (hinduistischer Ehrentitel "Meister") Sivananda Saraswati, dessen bürgerlicher Name Kuppuswami lautet und der aus einer orthodoxen Brahmananfamilie stammt, wurde am 8. September 1887 in Pattamadi, Tamil Nadu geboren und ist am 14. Juli 1963 verstorben.

Er studierte auf dem Medical College in Thanjavur und arbeitete jahrelang als Arzt in Malaysia. Dann jedoch beschritt er den Weg des Yoga komplett und versuchte es zu verbreiten.

1923 verließ er dann Malaysia, um eine Pilgerreise nach Indien zu machen. Einige Zeit verbrachte er in Varanasi und lernte bei seiner Weiterreise in Rishikesh seinen Guru Swami Vishwananda Saraswati kennen. Von seinem Guru erfuhr er die Initiation als Sannyasin im hinduistischen Orden und bekam seinen monastischen Namen.

1936 schuf er den Sivananda-Ashram in Rishikesh und die Divine Life Society. Einige Jahre später, 1948, gründete er zusätzlich die "Yoga Vedanta Forest Academy". Außerdem schrieb er über 200 Bücher, die sich mit Yoga und Lehren des Vedanta auseinandersetzen.

Sein bekannter Leitsatz "Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie" prägten seine Schüler, unter denen Swami Satyananda, Swami Krishnananda, Swami Chidananda, Swami Omkarananda und Swami Vishnudevananda waren. Er gründete auch die ersten Sivananda-Zentren in Kanada (Sivananda Yoga Vedanta Organisation). Zu seinen westlichen Schülern zählten André van Lysebeth, Boris Sacharow und die Deutsche, nach Kanada emigrierte Swami Sivananda Radha.

3.7.2. Swami Vishnudevananda

Der berühmte Schüler Swami Sivanandas wurde am 31. Dezember 1927 in Kannimangalam in Kerala geboren. Er war ein bekannter Hatha- und Raja-Yogameister, der die ersten Yoga-zentren im Namen seines Lehrers Swami Sivanandas, die Yoga Vedanta-Zentren in Val Morin (Quebec) schuf.

Seine Familie bestand aus Gutsbesitzern in Kerala, Südindien. Schon als Kind setzte er sich mit naturwissenschaftlichen Fragen auseinander, schlug dann aber zunächst eine Laufbahn bei der Armee ein. Dort erfuhr er durch Zufall von den Lehren Swami Sivanandas, dessen Leitsatz "Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie" ihn so sehr beeindruckte, dass er nach Rishikesh aufbrach, um diesen persönlich kennenzulernen. So verbrachte er zehn Jahre unter der Leitung Swami Sivanandas und arbeitete in dessen Zentrum. Dort ernannte Sivananda ihn zum "Hatha-Yoga-Professor" an seiner "Yoga Forest Academy". Von dort wurde er 1957 von seinem Meister in den Westen geschickt, um sein Yoga in die Welt zu tragen. Kurz nach seiner Ankunft in Kanada gründete Vishnudevananda die internationale Sivananda Yoga Vedanta Organisation.

Sein spezielles Interesse galt dem Weltfrieden. Mit Aktionen, wie den Friedensflügen in die Krisengebiete dieser Welt ab den siebziger Jahren, wollte er auf seine Aussage: "Überwindet Grenzen nicht mit Bomben und Gewehren, sondern mit Blumen und Liebe." aufmerksam machen. Sein Friedensflug 1983 über die Berliner Mauer von West nach

Ost, nach Nordirland und das Gebiet um den Suez-Kanal bei der Sinai-Krise sorgten für große Aufregung.

Diesen Drang, Frieden in die Welt zu bringen, gab er in seinen Lehren weiter. Nur wer inneren Frieden erfahren hat, ist in der Lage Frieden nach außen in die Welt zu bringen.

Er entwickelte umfassende Lehrprogramme für Yogalehrer, die in seiner Tradition wiederum eine Unzahl an Menschen inspirierten.

Am 9. November 1993 verstarb Swami Vishnudevananda bei einer Pilgerreise für den Weltfrieden im südindischen Mangalore.

3.7.3. André van Lysebeth

André van Lysebeth wurde am 11. November 1919 geboren und war einer der ersten Yogis, die im Westen den Weg für Yoga bereiteten.

Er begann mit ca. 26 Jahren Yoga zu praktizieren und wurde durch briefliche Unterweisungen von Swami Sivananda quasi per Fernstudium unterrichtet. Erst im Jahr 1963, kurz vor dem Tod Sivananda, kam es zu einem persönlichen Treffen in Rishikesh. Dort erhielt er dann das Diplom der "Yoga Vedanta Forest Academy" und wurde zur Herausgabe einer Yogazeitung für den Westen motiviert. Schon im selben Jahr brachte van Lysebeth die Zeitung mit dem Titel "Yoga in französischer Sprache" heraus. Diese Zeitschrift liefert bis zum heutigen Tag Auflagen.

Auch setzte sich André van Lysebeth ab 1964 mit K. Patthabi Jois Lehren auseinander und wurde von ihm unterrichtet.

Im Jahr 1965 gründete er dann die Belgische Yoga Gesellschaft und brach zwei Jahre später zu einer Reise nach Südindien auf, um dortige Yoga-Traditionen kennenzulernen. Im Jahre 1975 bildete er mit Gérard Blitz die European Union of Yoga, den europäischen Ausläufer der International Yoga Federation.

Sein 1968 erschienene Buch "Yoga für Menschen von heute" mag durch seine konsequente Eindeutschung von Sanskrit-Begriffen (z.B. Udschai statt Ujjayi oder Tschakra statt Cakra) und den ausführlichen erklärten Asanas, sowie deren konsequent gestalteten bildlichen Ausführungen, die seine Frau Denise van Lysebeth zeigen, für heutige Geschmäcker altmodisch anmuten, ist aber immer noch eines der bestgestalteten und ausführlichsten Bücher über Yoga. Zusätzlich informiert er seine Leser über die von Yogis praktizierte Ernährungsweise. Danach folgte sein Buch "Durch Yoga zum Selbst", indem er sich neben den Asanas mit den yogischen Reinigungstechniken (Kriyas) beschäftigte. Auch in seinem Werk "Pranayama – die große Kraft des Atems", beschreibt er ausführlich yogische Atemtechniken, die mit ausreichendem Bildmaterial untermalt sind.

André van Lysebeth verlangte zwar nicht den strengen Tagesablauf eines indischen Yogis, legte jedoch großen Wert auf eine disziplinierte Lebensweise.

Am 28. Januar 2004 verstarb er in Perpignan.

3.7.4. Boris Sacharow

Boris Sacharow ist am 12.12.1899 als zweites Kind in Odessa am Schwarzen Meer geboren. Dort verbrachte er seine Kindheit und Jugend bis seine Eltern, sein Vater war bis dahin Reedereibesitzer in Odessa, enteignet und ermordet wurden. Er selbst flüchtete nach Berlin. Boris Sacharow wurde Schüler von Swami Sivananda Saraswati. Das Yoga-Studium beschloß er 1947 mit dem Diplom und dem Titel Yogiraj der Divine-Life-Society.

Er war Gegner von verfälschten Yoga-Praktiken und sektiererischen Auslegungen, die eine dogmatische Linie vertraten. Sacharow wollte sich dem Yoga wissenschaftlich annähern und ihn in seinem Ursprung erforschen. Er schrieb zwölf Lehrbriefe zum Yoga, die sich mit Asanas befassten. Außerdem folgten Bücher wie "Das große Geheimnis", "Die Öffnung des dritten Auges" und "Yoga aus dem Urquell".

Am 6. Oktober 1959 verunglückte Boris Sacharow beim Autofahren tödlich und wurde auf dem Stadtfriedhof Bayreuth beigesetzt.

3.7.5. Sigmund Feuerabendt

Sigmund Feuerabendt, der seit 1959 als persönlich ernannter Nachfolger von Sacharow immer noch Yogalehrer in seiner Tradition ausbildet, wurde am 20. Juni 1928 in Bayreuth geboren und ist dort auch seit 1942 als Yogalehrer und Bundesvorsitzender der Deutschen Yogagesellschaft e.V. tätig. Er schuf in der näheren Umgebung sein Ausbildungszentrum. Er entwickelte den Ur-Yoga, indem eine Synthese aus christlich-abendländischen Philosophien und dem yogischen Wissen geschaffen wurde. Seine Übersetzung des Wortes Yo-Ga lautet "Gott-gang", "Gang zu Gott" und begründet seine zeitlose Bewußtseins-Philosophie. Feuerabendt sieht sich zusätzlich zu seiner Yogatätigkeit auch als Philosoph, Schriftsteller und Komponist. Diese reichhaltige Interessensvielfalt prägt seine Tätigkeit als Yogalehrer. Außerdem setzt er sich auch für natürliche Erziehung ein. Sein neuestes lesenswerte Buch "Heilkraft Yoga" brachte er 2008 im Knaur Verlag heraus. Es endet mit der Schlußbemerkung "Den größten Effekt für Ihre Gesundheit erzielen Sie, wenn Sie Yoga in ihren Tagesablauf einbauen. Yoga, das sind nicht nur die regelmäßigen Übungen auf der Matte – Yoga, das ist eine

Lebenseinstellung.“ Und Mario Dornbusch erwähnte auf Feuerabendts Internetseite “Von Feuerabendt lernen heisst für’s Leben lernen”.

3.7.6. Sukadev Bretz

Sukadev Bretz wurde 1963 in Bad Kreuznach geboren. Sein Vater war Unternehmer und führte den Familienbetrieb in der Möbelbranche mit 2000 Mitarbeitern. Im Jahr 1976 entwickelte er starkes Interesse an der Technik zur Entwicklung des geistigen Potenzials. Dadurch lernte er das Schnelllesen. Seit 1979 meditierte er regelmäßig und beendete 1980 das Gymnasium vorzeitig mit dem Abitur als Jahrgangsbester. Danach studierte er drei Jahre Betriebswirtschaft, mit dem Nebenfach Psychologie. Er schrieb seine Diplomarbeit in Psychologie zum Thema “Determinanten der Arbeitsmotivation – eine Analyse vergleichbarer Ansätze aus westlicher und indischer Psychologie”. Er schloß sein Studium als Diplomkaufmann ab. Im Sivananda-Vedantana-Zentrum wurde er 1981 zum Yogalehrer ausgebildet. Er lernte zwölf Jahre bei Swami Vishnudevananda. 1992 gründete er das erste Vidya-Zentrum um einen lebensnahen, ganzheitlichen Yoga zu lehren.

Er veröffentlichte “Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute”, “ Das Yoga Vidya Asana-Buch”, “Yoga Geschichten”.

Seine Vidya-Zentren fassen auf den klassischen Yoga von Swami Sivananda. Doch wird diese Tradition mit anderen spirituellen Übungsrichtungen, Erkenntnissen aus Psychologie, der Medizin und alternativen Heilwissen verbunden. Auch politische Themen wie der humanistisch-demokratische Umgang und ein ökologisches Leben, sollen den Menschen vermittelt werden. Es wird aufgezeigt, wie der Praktizierende es in seinen modernen Alltag umsetzen kann.

Sukadev sieht hier drei Schwerpunkte in seiner Arbeit:

- Menschen sollen entspannt und harmonisch mit sich und ihrer Umwelt leben.
- Die Menschen sollen ihre Fähigkeiten voll erkennen und entfalten.
- Der Mensch wird zu spirituellen Erfahrungen gebracht, die ihn als Teil eines größeren Ganzen erkennen lassen.

Um dies zu erreichen arbeiten die Lehrer der Vidya-Zentren nach den folgenden Prinzipien:

Die Asanas basieren auf der Rishikesh-Reihe von Swami Sivananda. Es sind zwölf Übungen, die körperlichen, energetischen, psychisch-geistigen und spirituellen Nutzen haben. Diese Reihe kann aber auch stark abgewandelt werden um der Gruppe oder

einzelnen Personen gerecht zu werden. Diese Stellungen werden zehn Atemzüge gehalten.

Der Übende entscheidet, wie es für ihn angenehm ist diese zu halten. Die Yogastunde wird stark auf die Zielgruppe ausgerichtet, z.B. Kinder, Jugendliche, Schwangere, Senioren, Menschen im Rollstuhl, aber auch sportliche Fitness, sanfte Yogastunden für Entspannung und Bewußtheit, Energie-Erweckung mit Kundalini-Techniken, Erfahrung Gottes durch Ganzkörperverehrung, usw.. Die Yogatherapie für Menschen mit Rückenproblemen, Asthma, Herz-Patienten usw. nimmt auch einen wichtigen Aspekt ein und orientiert sich an neuen wissenschaftlichen Forschungen.

Die Vidya-Zentren von Sukadev Bretz legen großen Wert auf ihr reichhaltiges Angebot, um so den Bedürfnissen jedes Übenden gerecht zu werden. Es werden ihnen auch verschiedene Varianten von Übungen angeboten. Zu Beginn gibt der Lehrer noch präzise Anweisungen, später entscheidet der Schüler selbst, welche Abwandlung ihm guttut. Der Yogalehrer sollte mit Fingerspitzengefühl das Bewußtsein des Übenden schulen, um seinen Körper besser kennenzulernen. Es werden auch Privatstunden für Interessierte angeboten, um die Arbeit mit sich selber intensiver zu gestalten. Alle Lehrer in den Vidya-Zentren sind auch auf therapeutische Einzelarbeit geschult. Auch Mantra-Initiationen und spirituelle Namensgebungen können auf Wunsch gegeben werden. Sukadev "Engel der Wonne" erhielt seinen Namen ebenfalls nach seiner Yogalehrer-Ausbildung.

Die spirituelle Suche kann verschiedene Wege gehen, hier zitiert Sukadev Bretz in Mathias Tietkes Buch "Yoga in seiner Vielfalt": "Es gibt viele Wege, einen Berg zu besteigen. Und es gibt viele Weisen, einen Berg zu beschreiben. Aber alle, die oben ankommen, erreichen denselben Ort." Wichtig ist die tägliche Praxis und in Abständen intensivere Kurse und Seminare. Auch sollte der Praktizierende versuchen nicht nur sich selbst weiterzuentwickeln, sondern auch seine Beziehungen zu seiner Umwelt zu verbessern. Oder umgekehrt nicht nur selbstlos der Umwelt dienen, sondern auch die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln.

3.8. Vini-Yoga

Diese Stilrichtung wurde von Sri T. Krishnamacharya und seinem Sohn T.K.V. Desikachar begründet. Besonderer Schwerpunkt ist der individuelle und sanfte Übungsaufbau der auf die individuellen Bedürfnisse des Übenden einzugehen versucht. Daher ist auch der Einzelunterricht von großer Bedeutung. Besondere Aufmerksamkeit wird auf das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung gelegt.

Die Bewegungen finden meist in fließender Ausführung statt oder in statischer Haltung, je nach Ziel der Praxis. Philosophie, Meditation und Reflexion sind Grundpfeiler in die die Übungen eingebettet sind.

3.8.1. Sri T. Krishnamacharya

Sri T. Krishnamacharya wurde 1888 als Ältester von fünf Kindern in Südindien geboren. Seine Familie bestand aus Philosophen und spirituellen Meistern. Somit studierte auch Krishnamacharya Philosophie in Varanasi (Benares) und Calcutta. In kurzer Zeit erhielt er die höchsten Auszeichnungen in sämtlichen Fächern der indischen Philosophie. Seine Reise zum Himalaya sollte sein Wissen über den hinduistischen Yoga vertiefen und den buddhistischen Yoga studierte er vor Ort in Burma, auch mit dem Sufismus beschäftigte er sich direkt in Kaschmir.

Danach arbeitete er als Philosophie-Professor an den Universitäten in Benares und Calcutta. Doch bald wurde er an den Königshof in Mysore berufen, um dort am Sanskrit-College zu unterrichten. Ganz in der Tradition seiner Familie wurde er Lehrer und Philosoph des Königs und seines Hofes. Doch neben dieser Tätigkeit wurde er in ganz Indien als Ehrengast von Königshöfen und spirituellen Klöstern eingeladen, um dort an philosophischen Exkursionen teilzunehmen. Mit seinen einfachen und anschaulichen Erklärungen ging er nicht nur als Sieger aus vielen Debatten hervor, sondern fesselte auch sein Publikum.

Sri T. Krishnamacharya beherrschte nicht nur 15 indische Sprachen und sollte später für seine westlichen Schüler sogar noch Englisch lernen, sondern war auch als Sportler, Astrologe, Musiker und als ausgezeichnete Hobbykoch tätig.

Doch seit den zwanziger Jahren beschäftigte er sich immer intensiver mit Yoga und begann auch die Königsfamilie, sowie die Einwohner von Mysore darin zu unterrichten. Seit 1935 gehörten auch Europäer zu seinen Schülern. Seine Einnahmen zum Leben erhielt er aber nicht durch diese Tätigkeiten, sondern arbeitete auf Café-Plantagen, schleppte Steine und Sandsäcke auf Baustellen und war als Ayurveda-Arzt tätig. Er liebte die Bescheidenheit und trat seinen Geschwistern sogar sein Erbe ab. Diese anti-materielle Einstellung teilte er mit seiner Frau Srimathi.

Er verstand es die Philosophie und die Praxis des Yoga geschickt zu verbinden.

1954 zog er nach Madras um und wirkte von hier aus.

Zusätzlich zu seinem Tun war er Vater von drei Mädchen und drei Jungen, diese, sowie seine Frau Srimathi, wurden von ihm unterrichtet. Seine Kinder widmen sich auch heute noch dem Yoga und der indischen Philosophie. Auch den berühmten Bruder seiner Frau, B.K.S. Iyenger, begeisterte er für Yoga, so dass dieser sein eigenes System begründete.

Zwar sind alle seine Kinder dem Yoga verschrieben, aber T.K.V. Desikachar hat sich bei uns im Westen den größten Namen gemacht. Krishnamacharya lehrte sie bis zu seinem Tod.

Doch nicht nur als Yogalehrer war er in seiner Familie sehr präsent, sondern auch als Hausmann der seine Frau unterstützte.

In seiner täglichen Praxis lebte er die hinduistische Religion, stand jedoch anderen Lehren offen gegenüber. So traf er oft auf Oberhäupter anderer Religionen, die er manchmal sogar unterrichtete. Auch Staatsmänner, Yoga-Meister und Philosophen fanden den Weg zu ihm. Er bewahrte Stillschweigen über diese Treffen und begegnete allen Menschen mit respektvollem Interesse.

3.8.2. T.K.V. Desikachar

In einer Ausgabe des Viveka Nr. 16, April 1999 sprachen T.K.V. Desikachar und sein Sohn Kausthub Desikachar über den Begriff Viniyoga und die Lehrgrundsätze des Yoga, so wie schon Sri T. Krishnamacharya sie verstand.

Als T.K.V. Desikachar in den sechziger Jahren in den Westen kam, um Yogaunterricht zu geben, musste er schnell feststellen, daß hier immer die gleiche Art Yoga praktiziert wurde. Es wurden zum Einen die immer selben Übungen gemacht und zum Anderen in keinster Weise das Alter, die Kultur, die Herkunft und die individuelle Situation des Schülers berücksichtigt. Außerdem wurden große Gruppen unterrichtet, in denen der Lehrer kaum auf die Bedürfnisse des einzelnen einging. Diese Erkenntnis widersprach dem was Desikachar bei seinem Vater Krishnamacharya lernte.

Die Grundlage von Desikachars Yogastudium waren unter anderem die Sutren Patanjalis. Hier wird im dritten Kapitel der Satz: "tasya bhūmisu viniyogah." erwähnt, der sich zwar auf die Meditation bezieht, aber auch auf andere Bereiche des Übens anwenden lässt. Er beschreibt, dass das Niveau der Übung der Persönlichkeit und dem Können des Einzelnen angepasst werden soll, z.B. brauchen junge Menschen in der Regel fordernde und ältere, je nach Konstitution und Vorkenntnissen, sanftere Übungsmethoden.

Hier wird deutlich, dass der Begriff viniyoga keinen Stil benennt, sondern nur einen grundlegenden Aspekt des Umganges mit den Yogapraktiken beschreibt. Desikachar macht deutlich, daß in Indien viniyoga in vielen Ritualen praktiziert wird. Es ist dort selbstverständlich den persönlichen Hintergrund eines Menschen zu berücksichtigen, z.B. Alter, Kultur, familiärer Hintergrund, Umfeld und die Zeit in der er lebt. Viniyoga ist also kein Wort, das bei Desikachar immer verwendet wird, sondern er handelt einfach danach. Er betonte zwar damals diese Technik immer wieder, um eine Alternative und ihre

Bedeutung zur bisherigen Praxis aufzuzeigen, doch ahnte er nicht, dass viniyoga in Zukunft als Überbegriff für einen Yogastil verwendet werden soll. Er bedauert, dass dadurch für manche Yoga auf eine Technik oder das Praktizieren von Asanas reduziert wird. Das breite Spektrum der Möglichkeiten, die Yoga dem Menschen zur Verfügung stellt, kommt nicht an. T.K.V. Desikachar versucht aber Yoga in seiner Ganzheit zu vermitteln. Außerdem findet er die Vermarktung von bestimmten Ansätzen, wie viniyoga, nicht gut, da sie seiner Einstellung zu den Lehren der alten Meister widersprechen, die nach seiner Meinung respektvoller sein sollten. Desikachar weist auch darauf hin, daß sein Vater Sri T. Krishnamacharya nie eine Stilrichtung für sich in Anspruch nahm, denn Bescheidenheit im Umgang mit Yoga war für ihn ein spiritueller Grundsatz. Er selbst wurde fast dreißig Jahre von seinem Vater gelehrt, daher kann er nicht verstehen, wenn manche von alten und neuen Stilen sprechen. Diese Bemerkungen, was Yoga für den Menschen sein sollte, werden ihm nicht gerecht. Zusätzlich wird der Begriff viniyoga überhaupt mißverstanden, da viele glauben, er bezieht sich nur auf die Asanas-Praxis, was in keinsten Weise der Fall ist. Falsche Lehrmeinungen, wie Üben nur mit gebeugten Knien und Ellbogen, werden im Zusammenhang mit viniyoga verbreitet. Doch ist diese Übungsart nicht für jedermann geeignet, da z.B. Kinder mehr herausgefordert werden wollen.

Kein Handwerker sollter nur ein Werkzeug benutzen, sondern alle Möglichkeiten kennen und sie praktisch umzusetzen wissen. So sollten auch Yogalehrer nicht nur theoretisch über eine Technik bescheid wissen. Die regelmäßige Praxis sollte jeder Lehrer beherrschen. Früher musste der Yogaadept mit einer reifen Persönlichkeit den Prüfungen seines Yogalehrers entgegentreten. Desikachars eigene ausgebildeten Mandiram-Lehrer üben zweieinhalb Jahre in seiner Schule und müssen sich prüfen lassen. Danach unterrichten sie unter Beaufsichtigung eines erfahrenen Lehrers, um danach ihr Zertifikat zu erwerben. Nicht alle bestehen die Prüfungen. Empfehlungen spricht Desikachar nur bei Leuten aus die er persönlich kennt und von deren Qualifikationen er überzeugt ist. Überhaupt legt er großen Wert auf Kommunikation, Beziehung und Kompetenz bei der Ausbildung, denn ein Lehrer sollte in erster Linie als Vorbild auftreten und nicht nur theoretisch sein Wissen weitergeben.

3.8.3. Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

Dr. Imogen Dalmann ist 1954 in Brandenburg geboren und studierte bis 1979 Medizin an der Universität in Heidelberg und Berlin. Sie arbeitet als Ärztin und Yogalehrerin in Brandenburg. Sie ist mit Martin Soder verheiratet.

Ihr Mann Martin Soder wurde 1949 in Stuttgart geboren und studierte Medizin und zusätzlich Geschichte in Berlin. Er ist ebenfalls als Yogalehrer tätig.

Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder lehren in der Tradition T.K.V. Desikachars und leiten das Berliner Yoga Zentrum (BYZ). Sie bilden Yogalehrer aus, die eine Anerkennung des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) und der Europäischen Union (EYU) erhalten.

Außerdem bieten sie auch umfangreiche Weiterbildungen an und arbeiten als Supervisoren.

Zusätzlich erscheint seit 1993 ihre Zeitschrift Viveka zweimal im Jahr, die sich differenziert mit Yogathemen befasst. 2004 gaben sie die Broschüre "Warum Yoga? – Über Praxis, Konzepte und Hintergründe" heraus.

Sie lernten in Mandiram direkt bei Desikachar erst in Einzelunterricht, da es so üblich war und seit neuerem auch im Gruppenunterricht. Desikachar erklärt auch heute noch einmal in der Woche das Yoga-Sutra. Der Umgang zum "Meister" ist sehr unterschiedlich und vom jeweiligen Schüler abhängig. Imogen und Martin Soder führen ein sehr entspanntes Verhältnis zu ihrem Lehrer. Sie sitzen mit ihm z.B. am Tisch und sie reden miteinander. Er gibt Erklärungen und sie können Fragen stellen oder sprechen über ihre eigenen Ansichten mit ihm. Mittlerweile machten sie auch schon gemeinsame Projekte und führten Interviews miteinander.

Im eigenen Unterricht führen Imogen und Martin Soder keine eigenen Asanas aus, da sie der Meinung sind, man kann sich nicht auf seinen eigenen Körper und Geist konzentrieren und dann auch noch die Schüler anleiten, ihren Körper und Geist zu spüren. Zusätzlich soll sich der Übende nicht an dem sehr trainierten Lehrer orientieren, der die Asanas eventuell schon perfekt beherrscht. Auch bei ihren Ausbildungen legen sie Wert darauf, daß die Auszubildenden in Zukunft ihre Stunden so gut moderieren können, ohne auch auf das Zeigen der Stellungen angewiesen zu sein. Bei Einzelstunden demonstrieren sie Asanas, aber nicht nach Perfektion, sondern so wie der Übende sie wahrscheinlich am Besten ausführen könnte. Der Grundsatz "Die Funktion ist wichtiger als die Form" prägt ihre Arbeit.

Imogen und Martin Soder verstehen Vini-Yoga als Methode Übungen wirklich individuell zu gestalten, das heißt sehr trainierte Menschen werden auch fast wie im Ashtanga-Viniyasa-Yoga körperlich sehr gefordert, während andere, die eher ruhige und sanfte Art zu Üben schätzen. Diese Individualisierung geht sogar so weit, daß behinderte Menschen ebenso Yoga anwenden können, wie gesunde, da das Augenmerk auf die Möglichkeiten und nicht auf die Einschränkungen gerichtet sind und alles dem Einzelnen angepasst wird. Am Schwierigsten ist diese auf Individualisierung ausgerichtete Form des Unterrichtens in einer Gruppe, hier muß der Lehrer Abstriche machen. Er kann nur das Grundprinzip

einer Asana weitergeben und hoffen, dass alle Teilnehmer die für sich stimmigste Methode herausfinden. Die bei Martin und Imogen Dalmann ausgebildeten Lehrer können gut mit einer Gruppenstärke von zwölf bis vierzehn Leuten unterrichten, sehr geeübte Lehrer können auch schon mal Gruppen mit zwanzig Übenden in guter Qualität leiten. Doch ist hier ein hohes Maß an Aufmerksamkeit gefordert und das Mischverhältniss sollte nicht zu extrem sein, z.B. junge Erwachsene und Rentner, die körperlich schon sehr eingeschränkt sind. Hier hat sich bei Martin und Imogen eine gute Methode entwickelt, indem sie Kurse nach Themenbereiche anbieten, z.B. "Yoga zum Workout" oder "Sammeln und Meditation", weniger unter dem Motto Anfänger und Fortgeschrittene. Obwohl es auch Grundkurse gibt, in denen die Teilnehmer die Basis zum Weiterpraktizieren erhalten.

Den philosophischen Hintergrund der Yogapraxis sehen Imogen und Martin nicht an Religionen ausgerichtet, sondern spirituell wertneutral. Auch Atheisten können üben und auf das Göttliche meditieren, wenn sie sich z.B. nicht mit Gott direkt, sondern vielleicht mit der Welt verbinden. Sie halten es ganz nach T. Krishnamacharya: "Yoga hilft einem Menschen sich zu entwickeln, sich Fragen zu stellen und sie zu beantworten. Es sind drei Fragen, die er zu beantworten hilft. Je nachdem, wie man sie stellt, erhält man Antworten darauf. Nämlich: Wie kann ich die Welt verstehen? Wie kann ich mich selbst verstehen? Wie kann ich Gott verstehen? Wie kann ich mich mit mir selbst verbinden, mit der Welt verbinden, und wie kann ich mich mit Gott verbinden?"

3.8.4. R. Sriram

Der Inder R. Sriram interessierte sich schon als Junge für Religion und verbrachte viel Zeit in indischen Tempeln. Doch seine Auseinandersetzung mit alten Schriften, wie die Shankara (einer philosophischen Schrift aus dem 12. Jahrhundert), befriedigten ihn nicht. Ebenso konnte er sich mit dem in Schule und Universität gelehrteten Yogastil nicht identifizieren.

Dann versuchte er es mit der westlichen Philosophie und ihren Vertretern. In dieser Zeit brachte ihn ein Freund auf die Idee das Yoga-Sutra des Patanjalis zu lesen und das Samkhyakarika zu lernen. Sriram verstand Yoga immer als eine Form von Asketentum und wollte auch nicht zu Sri T. Krishnamacharya gehen, von dem er immer wieder hörte. Erst seine zukünftige Frau Anjali führte ihn zu einer Yogastunde von Sri T.K.V. Desikachar, der seine hohen Erwartungen mit dem Satz: "Wenn du willst kannst du erstmal Asanas üben." drosselte. Seitdem war er viele Jahre Schüler von T.K.V. Desikachar.

Er vermittelte ihm, das das höchste Prinzip des Yoga die Wachsamkeit ist. Patanjali schreibt im zweiten Yoga-Sutra, im ersten Kapitel: "Yoga besteht, wenn die geistigen

Aktivitäten alle fokussiert sind.“ Weiter beschreibt das Yoga-Sutra: “Wenn wir nicht fokussiert sind, dann ist alles was wir sehen, nur das, was der Kopf uns sagt.“ So lassen wir uns von Dingen durch die subjektive Wahrnehmung täuschen, ohne das wir uns dessen bewusst sind. Durch das praktizieren von Yoga bauen wir diese Selbsttäuschungen Stück für Stück ab.

Zweitens legte T.K.V. Desikachar Wert darauf, die Yogatechniken an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt.

Und Drittens sollte Yoga keine komplizierte Sache sein, sondern einfach und lebensnah. Die philosophischen Aussagen des Yoga, sollen den Menschen in ihrem täglichen Leben wiederbegegnen. Viele Probleme der Menschen hängen allein von der Betrachtungsweise ab und können durch einen yogischen Umgang anders behandelt werden.

Nach dieser Schulung versucht R.Sriram Yoga weiterzugeben indem er sich am Yoga-Sutra, Kap.2, Vers 31 orientiert: “Die Richtlinien für uns Lehrende sind die Grundeigenschaften des Übenden, der Ort, wo er lebt, der Zeitpunkt und die Lebenssituation, in der der Übende sich befindet.“ Überhaupt ist das Yoga-Sutra sein größter Leitfaden, indem er sich auch immer wieder neu damit auseinandersetzt. Er findet es wichtig, das Menschen die Yoga praktizieren und lehren, sich auch mit dieser Schrift Patanjalis befassen.

Die Gruppen sollten nicht zu groß und gut überschaubar sein. Ebenso lehrt Sriram auch gern im Einzelunterricht. Der Lehrer sollte Interesse am einzelnen Menschen und seinen Bedürfnissen haben und mit dem daraus resultierenden Verständnis ein passendes Übungsprogramm entwickeln. Hier sollte der Lehrer immer gut abwägen, ob er mit seinen eigenen persönlichen und zeitlichen Kapazitäten ausreichend begleiten kann. Auch das weiterverweisen zu einem Therapeuten oder einer anderen Begleitung schliesst R.Sriram nicht aus, obwohl er Yoga grundsätzlich als ein umfangreiches Hilfsmittel für sämtliche Bedürfnisse und Beschwerden wahrnimmt. Yoga ist ein komplexes System, indem aus der Vielfalt, wie Ernährungsregeln, Körperübungen, Prânâyâma, Meditation, psychologischen Reflexionen und Verhaltensregeln der Mensch umfangreich unterstützt und begleitet werden kann. Das Ziel ist bei Sriram die Selbstständigkeit zu fördern. Seine Schüler sollen selbstbewußt und verantwortlich mit ihrem Leben umgehen lernen.

R. Sriram sieht hier eine regelmäßige Praxis als wichtig an. “Nur wer intensiv übt, erreicht das Ziel.“ steht im Yogasutra, Kap.1 Vers 21. “Täglich dreißig Minuten sind besser als unregelmäßig neunzig Minuten“, meint Sriram. Die Yogaphilosophie sollte auf das alltägliche Leben übertragen werden und so in den Alltag integriert werden.

3.9. Power-Yoga

Power-Yoga ist eine vereinfachte Form des Ashtanga-Yoga. Es wird vor allem in Fitness-Centern unterrichtet und hat seinen Schwerpunkt auf Fitness und Workout.

3.9.1. Brian Kest

Brian Kest lebte in Detroit, Michigan, bei seiner alleinerziehenden Mutter. Sie fühlte sich restlos überfordert mit ihm. Er schwänzte als Jugendlicher die Schule, rauchte, trank und nahm Drogen. Dann nahm der Vater Brian zu sich nach Hawaii und zwang ihn Yoga zu praktizieren. Er forderte eine rigorose Praxis, z.B. bei Sonnenaufgang wurde er geweckt und zu seinem Lehrer gefahren. Nach einiger Zeit spürte Brian die Vorteile von Yoga und fing nun auch freiwillig an zu praktizieren. Ging es ihm zu Beginn eher um den gesundheitlichen Aspekt, so erkannte er mehr und mehr, dass es im Yoga um die Liebe zu sich selbst und dadurch zur Liebe zum Umfeld führt. Seine Lehrer waren unter anderem Patthabis Jois und S.N. Goenka, von dem er die Vipassana-Meditation erlernt hat. S.N. Goenka hatte den größten Einfluss auf Brian Kest. Doch sieht er sich selbst als seinen größten Lehrer, da er über viele Jahre ohne Anleitung mit sich geübt hat.

In den achtziger Jahren gründete er seinen dynamischen Power-Yogastil. Brian hat das Yoga-Sutra nur in Teilen gelesen, da diese Schrift ihm zu langweilig erschien. Er meint die geistige Erweiterung beim Üben der Āsanas finde auch ohne theoretischen Hintergrund statt.

Viele Menschen wollen zu Beginn ihren Körper trainieren und ihn gesund erhalten. Doch ihr Geist wird während der Praxis automatisch fokussiert und dadurch beruhigt, nun beginnt von selbst das Öffnen für neue Gedanken und Anschauungen, so war es auch für Brian selbst. "Je ruhiger der Geist, desto mehr öffnet sich das Herz." Die Erkenntnis, dass das Bewusstsein stark mit dem körperlichen Wohlbefinden gekoppelt ist, lässt sich mittlerweile sogar wissenschaftlich nachweisen. Damit findet eine physische und psychische Rückkoppelung statt, die den Menschen positiv beeinflusst. Daher sieht Brian drei Schwerpunkte in der Arbeit mit seinen Schülern, die auf die Zufriedenheit des Körpers, der Emotionen und des Geistes abzielen. Nur wenn der Mensch mit sich im Reinen ist, kann er Liebe empfinden und dies ist das Ziel von Yoga. Die fehlende Liebe lässt die meisten Leute unzufrieden sein und sie versuchen dieses Loch mit anderen Dingen, wie Konsum, Geld, Schönheit, usw. zu stopfen. Erst wenn sie einen Weg erhalten mit diesem Liebesbedürfnis umzugehen, verlieren diese Ersatzbefriedigungen ihre Bedeutung.

Power-Yoga ist eine kraftvolle Übungsvariante der Āsanas und eine Form des Hatha-Yoga. Auch Brian Kest legt keinen großen Wert auf die Betitelung Power-Yoga. Alle kraftvoll praktizierten Yogarichtungen sind Power-Yoga, hier wird halt mit Brian geübt.

Brian Kest übt in Gruppen, die auch sehr groß sein können. Für ihn macht das keinen Unterschied, da seine Praxis nicht die individuelle Schulung im Auge hat. Sein Unterricht ist nicht mit therapeutischen Angeboten zu vergleichen und Privatstunden waren ihm zu mühsam. Selbst seine prominenten Schüler erhalten keine Privatstunden. Außerdem finden immer mehr Männer zu seinen Kursen, die sich glücklich zeigen, nicht nur von einem durchgeistigten Mann gelehrt zu werden, sondern von einem der sehr agil auftritt. Da Liebe der Angelpunkt für seine Yogarichtung sein sollte finanziert er sich über Spenden. Insgesamt versucht Brian Kest nicht genau zu planen, da er keine guten Erfahrungen mit strikter Planung gemacht hat. Er praktiziert eine Form des Flow und lässt das Leben und seine Ansprüche von allein kommen.

3.10. Luna-Yoga

Luna-Yoga ist im Westen erfunden worden und richtet sich in seinem Angebot ausschließlich auf die Bedürfnisse von Frauen.

3.10.1. Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig arbeitete als Journalistin und war aktiv in der Frauenbewegung. Seit den sechziger Jahren praktizierte sie Yoga und machte Ausbildungen in Indien, Kanada und Deutschland. Schon zu dieser Zeit gefiel ihr der unterscheidungslose Umgang mit Yoga nicht. Alle Übungen sollten allen gleich gut tun, dies widersprach ihrem eigenen Empfinden. In den achtziger Jahren schuf sie Luna-Yoga als Ergebnis ihrer persönlichen Geschichte und den dazugehörigen Erfahrungen. Diese Erfahrungswissenschaft, auf die Yoga gründet, zeigte ihr schnell, dass viele Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben, auf die eingegangen werden müsste. Außerdem wurde ihr klar, dass das Leben aus Rhythmen besteht, angefangen bei den eigenen Körperrhythmen, bei Frauen vor allem der Menstruationszyklus, aber auch Jahreszeiten und Planetenrhythmen, denen der Einzelne ausgesetzt ist. "Das einzig Gleichbleibende ist der Wandel", auf diese Formel gründet sich der Begriff Luna-Yoga.

Der Mond symbolisiert die rhythmische Wechselhaftigkeit und Adelheid Ohlig glaubt an seinen Einfluss auf den Menschen, der zum Großteil aus Wasser besteht, so wie er auch die Gezeiten des Wassers beherrscht. Diese Zyklen muss jeder für sich erspüren lernen, um dann seinen Platz im Großen und Ganzen zu finden. Die Person unterscheidet sich

zwar im Kleinen vom Rest der Welt, ist aber doch auch ein gleichwertiger Teil von ihr. Daher soll nicht ein Guru der Entscheidungsträger von Richtig und Falsch werden, sondern der Mensch sein Selbst entdecken und so sich selbst führen lernen. Sie wehrt sich gegen Gleichmacherei, alles hat sein Recht und seine Gleichwertigkeit.

Um dies zu erreichen versucht Adelheid Ohlig ihre Yogastunden möglichst neutral zu gestalten, z.B. verzichtet sie auf Musik. Sie gestaltet Planetenstände und Jahreszeiten im Kreis der Teilnehmer, achtet aber auch hier auf möglichst große Interpretationsfreiheit, um den Schülern genug Raum für ihre Persönlichkeit zu lassen.

Beim Unterricht sitzen alle ihre Schüler und auch sie im Kreis, die Mitte bleibt frei. Dadurch können sich alle sehen und auf diese Mitte ausrichten. Sie sieht alle als Lernende, auch sich selbst.

Adelheid Ohlig versucht Luna-Yoga immer weiter zu entwickeln, neue Informationen und Forschungsergebnisse mit einzubeziehen. Insbesondere versucht sie Frauen zu begleiten, denen sie ein verbessertes Körpergefühl mitgeben möchte. Dieses Empfinden ist nicht statisch, sondern muss immer wieder neu ausgewertet werden. Heute tut mir dies gut, morgen jenes. Doch auch manche Männer können sich gut mit Luna-Yoga identifizieren. Bei Themen wie Fruchtbarkeit und Sexualität arbeitet sie ohnehin gerne mit Paaren.

Für sich selbst achtet sie sehr auf persönliche Pausen, um die Freude am Unterrichten nicht zu verlieren. Sie ist fasziniert von den unterschiedlichen Menschen und dem großen Einfluss des Körpers auf Stimmungen.

Die Ausbildung zur Luna-Yogalehrerin dauert in der Regel zwei Jahre. Sie spielt mit dem Gedanken nach diesen zwei Jahren noch einen Zertifizierungskurs anzubieten.

Zusätzlich bietet sie fortlaufende Kurse an, in denen die Schüler die Möglichkeit haben Gleichgesinnte zu treffen und wieder Kraft zu tanken. Dann gibt es Wochenendseminare, die bestimmte Themen behandeln. Ferienkurse sollen zur Erholung und Entspannung dienen. Im Luna-Schreibkurs sollen die im Yoga erfahrenen schöpferischen Impulse auf das Papier gebracht werden. Außerdem gibt sie noch Einzelstunden, die sich intensiv mit dem jeweiligen Menschen auseinandersetzen. Hier arbeitet sie neben Luna-Positionen auch mit Horoskopen, um der Persönlichkeit des Übenden noch näher zu kommen.

3.11. Bikram-Yoga

Bikram-Yoga ist ein Übungsprogramm von 24 Hatha-Yoga-Stellungen und zwei Atemübungen die bei 38 Grad und bis zu 40% Luftfeuchtigkeit durchgeführt werden. Diese Yogastellungen wurden vom indischen Yogameister Bikram Choudhury von mehr als achthundert Asanas herausgefiltert und zusammengefasst. Es soll die physische

Kraft, die Ausdauer, die Flexibilität und die Balance steigern. Außerdem wird durch das Schwitzen der Körper entgiftet.

Luna-Yoga soll die Lust an der Bewegung, der Handlung und an sich selber steigern. Es muss zuerst der Weg nach innen gegangen werden, um angemessen im Außen reagieren zu können. Der Mensch sollte durch regelmäßiges Üben Freude und Kraft dafür erhalten.

3.12. Anusara-Yoga

Das Wort Anusara bedeutet "Folgen, Nachfolgen" oder "natürlicher Zustand". Dieser Yogastil ist auf das Herzcakra ausgerichtet. Die Asanas müssen nicht in ihrer Perfektion geübt werden, sondern sollen mit großer Freude ausgeführt werden. John Friend, der diese Yogaform 1997 entwickelte, war zuvor viele Jahre als Iyengar-Yogalehrer tätig und lässt dies hier einfließen. Zusätzlich zieht er Elemente des Tantra mit hinzu.

3.12.1. John Friend

John Friend gründete 1997 Anusara-Yoga in Amerika, mittlerweile üben weltweit 100 000 Schüler diesen Stil. Er kombinierte unterschiedliche Stile von unterschiedlichen Lehrern, um die für ihn richtig scheinende Yogapraxis zu entwickeln. Nach einiger Zeit erkannte er, dass aus dieser Filterung eine noch nie dagewesene Richtung entstand. Anusara-Yoga ist die Quintessenz aus den bisher erlernten Methoden von John Friend. Da es seine eigene, aus persönlichen Erfahrungen begründete Stilrichtung ist, will er keinen Vergleich mit anderen Yugarichtungen herstellen.

Anusara-Yoga bezieht sich auf die tantrische Philosophie und vereint Übungen des klassischen Hatha-Yoga mit biomechanischen Ausrichtungsprinzipien des Körpers und einer positiven, undogmatischen Lebensspiritualität. Das Herz ist die Basis für alles Sein und Tun.

John Friend möchte Herz, Schönheit und Freiheit verbinden, um die höchste Form der Freiheit zu erhalten. Die Praxis umfasst Haltung, Ausrichtung und Aktion. Die Haltung sollte im Herzen begründet sein, ihr Ausdruck sollte erhaben sein und in Verbindung mit der höheren Natur stehen und das Ausrichten ist ein Zusammenspiel von Technik, Bewusstheit und Wissen, welches sich im Außen darstellt und aus unserem Herzen entspringen sollte.

Jeder Mensch besitzt die Guru-Natur, die ihm hilft das Wesentliche zu erkennen und sein spirituelles Inneres zu erleben. Dabei kann ein äußerer Guru behilflich sein, muss jedoch nicht Auslöser sein. Der Unterschied zu anderen Yogastilen ist ein Teil des tantrischen Grundsatzes immer das Gute in allen Menschen und Dingen zu sehen. Das Üben stellt

das Prinzip der absoluten Hingabe an das Göttliche dar. Die Positionen werden aus der Tiefe des Herzens mit einer Hinwendung zum Licht, zum Guten im menschlichen Wesen ausgeführt. Die Praxis wird somit nicht mechanisch vom Verstand geleitet, sondern entspringt dem Gefühl der Hingabe.

Die Übungseinheiten können im Tempo und ihrer Sequenz unterschiedlich sein. Somit wird den Bedürfnissen des jeweiligen Schülers Rechnung getragen, z.B. ist er jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener, usw.. Außerdem kann so das Spektrum der Erfahrungen mit den unterschiedlichen Übungsformen erweitert werden.

Da das Praktizieren aus einem Gefühl der Einheit mit den anderen Lebewesen und den Mitübenden geprägt ist, sehen sich Anusara-Schüler als eine lebendige Gemeinschaft, die miteinander verbunden ist. Mit Büchern, DVDs und Downloads von Yogaklassen im Internet, soll eine Verbindung der Übenden geschaffen werden, somit ist jeder immer erreichbar. Durch diese fortschrittliche, offene Art, die auf den universellen Prinzipien der Lehre fusst, möchte John Friend noch viele Menschen und Generationen begleiten.

3.13. TriYoga

TriYoga ist eine Mischung von Asanas, Prânâyâma und Handmudras, die im fließenden Stil (Flow) ausgeführt werden. Auf diese Art soll die Lebensenergie (Prana) geweckt werden.

3.13.1. Kali Ray

Kali Ray meditierte seit ihrem siebten Lebensjahr und lies sich auch als Meditationsmeisterin ausbilden. Jahrelang studierte sie mystische Schriften, meditierte und führte gezielt Atemübungen durch. Als sie dann mit 25 Jahren bei einer Meditationsübung weißes Licht visualisierte und die Kundalini-Kraft am Ende der Wirbelsäule aufsteigen fühlte, begann sie spontan Yoga zu praktizieren. Sie führte über Stunden fließende Āsanas aus, atmete rhythmisch und bildete mit ihren Händen Mudras. Somit war 1980 TriYoga geboren, von einer Frau die bis dahin keinerlei Erfahrung mit Yoga gemacht hatte. Im Sanskrit ist die spontane Bewegung von Prana als Kriyavati beschrieben. Kali Ray studierte nun intensiver diese Form der Yogapraxis und wurde von ihren Schülern gedrängt diese fließende Form des Übens weiterzugeben und zu lehren. Nun entwickelte sie bewußt ein System ihrer Āsanas und nannte es TriYoga.

Tri leitet sich von „Trinity“ ab, was Dreieinheit bedeutet und sich durch das ganze Übungssystem zieht. Im Sanskrit wird sie „Sat Chit Ananda“ genannt, also „Wahrheit, Wissen, Glückseligkeit“. Sie sind in den drei Körpern Physical Body, Subtle Body und

Casual Body, sowie in den drei Energien des Geistes: Sattva (Gleichgewicht), Rajas (Aktivität) und Tamas (Stabilität) manifestiert. Die ganze Schöpfung besteht aus dieser Dreieinheit.

Die Grundelemente von TriYoga sind die fließende Verbindung von Āsanas, Prānāyāma und Mudras. Sie sollen zu einem Flow führen, die die Übergänge verschmelzen lassen und eine Entspannung in Aktion bilden. Dadurch soll die Kundalini-Kraft geweckt werden.

TriYoga ist eine Form von Hatha-Yoga und besteht aus sieben Stufen, von Anfänger bis Fortgeschrittene. Jede Stufe beinhaltet fünf Serien, die in „Frühling“, „Sommer“, „Herbst“ und „Winter“ unterteilt sind. „Frühling“ beinhaltet sanfte Serien, der „Sommer“ besteht aus kräftigende, erhitzende Übungen, der „Herbst“ enthält vertiefende Dehnungen und der „Winter“ soll innere Aufmerksamkeit schulen.

Die Verinnerlichung der Yoga-Flows führt zu einer Verbindung der Bewegungen mit der eigenen Lebensenergie, die sich wellenartig durch den Körper zieht.

3.14. Hormon-Yoga

Auch diese Yogarichtung ist für Frauen entwickelt worden. Durch spezielle Übungen, Meditation und spezieller Ernährung soll Einfluss auf den Hormonhaushalt der Frauen genommen werden. In der Regel steigt der Östrogenspiegel bei regelmäßiger Praxis an. Dieser Stil ist eine Mischung aus Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und tibetischen Energieübungen.

3.14.1. Dinah Rodrigues

Dinah Rodrigues studierte an der Universität Sao Paulo Psychologie und Philosophie. Zusätzlich praktizierte und lehrte sie viele Jahre Yoga, bis sie Erkenntnisse aus der Hormontherapie einfließen ließ, um daraus eine neue Yogapraxis für Frauen zu entwickeln. Die in erster Linie entwickelte Methode für Frauen in den Wechseljahren wurde in ganz Brasilien bekannt, da sie landesweit Kurse anbietet. Später bereiste sie die USA und Portugal, sowie einmal im Jahr Deutschland.

2003 veröffentlichte sie in Brasilien ihr Buch „Hormon-Yoga“, das es mittlerweile auch in Spanisch, Deutsch und Französisch gibt.

3.15. Marma-Yoga

Das Wort Marman kommt aus dem Sanskrit und beschreibt 107 Schnittpunkte an denen Gewebe, Knochen, Muskeln, Gelenke und Sehnen aufeinandertreffen. Es sind äußerst

sensible Punkte die bei Disharmonien Signale aussenden, die mit ausreichend geschulten Bewußtsein wahrgenommen werden können. Durch bewusstes Bearbeiten dieser Stellen können Blockaden gelöst werden, der Körper wird mit dem Geist ins Gleichgewicht gebracht.

3.15.1. Rocque Lobo

Roque Lobo wurde am 4. März 1941 in Pune, Indien geboren. Er begann ein Studium der Naturwissenschaften und schloss ein Studium in Latein und Rhetorik am Priesterseminar in Mangalore in Südindien an. Im Jahr 1961 bis 1963 studierte er Philosophie, indische Musik und Yoga am päpstlichen Seminar in Pune. Er ist Bachelor der Philosophie. Von 1963 bis 1967 befasste er sich, neben seinem Studium der Theologie in München und Eichstätt, auch mit westlicher klassischer Musik. Im Jahr 1967 machte er seine Staatsprüfung in katholischer Theologie. Danach befasste er sich mit Indologie an der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. Er promovierte 1971 mit dem Thema "Samkhya-Yoga und spätantiker Geist".

Im Anschluss leitete er die Bereiche Religion, Yoga, Gesundheit und die Betreuung ausländischer Arbeitnehmer an der Volkshochschule München.

Ab 1977 führte er die Forschungsstelle für Yoga und Ayurveda, seit 1988 umbenannt in Institut für Gesundheitspädagogik. Das Institut wurde zu Beginn vom BDY getragen, wurde dann aber von Lobos gegründeten Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V. abgelöst.

In den 1970er Jahren entwickelte er das System der Marma-Yogalehre, die ihren Beginn in der Auseinandersetzung mit alten theosophischen Hatha-Yoga-Texten hatte. Marma-Yoga soll die wissenschaftliche Fortentwicklung des klassischen Hatha-Yoga darstellen. Die Marmas sind die Körperpunkte die als Frühwarnsystem für gesundheitliche Störungen gelten. In den folgenden Jahren entwickelte Lobo den Ansatz von Marma-Yoga immer weiter. Anfang der neunziger Jahre lies er das Zeichen Marma-Yoga als Wort-Bild-Marke schützen, um lizenzierte Kurse über seinen Verein anbieten zu können. Dies sollte diese Technik schützen, von Fitness-, Wellness- oder Esoterik-Bewegungen missbraucht zu werden. Marma-Yoga ist bei dem Deutschen Patent- und Markenamt eingetragen.

Seit 1981 bis 1986 übernahm Roque Lobo die Leitung des Fortbildungsinstitut der katholischen Stiftungsfachhochschule München. Dies war ein vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur unterstütztes Modellprojekt, welches zur Gründung eines neuen Fortbildungslehrganges für Sozialpädagogen im Rahmen der Stressforschung und Stressmanagements konzipiert war und den Namen "Integriertes

Psychosomatisches Gesundheitstraining" (IPSG) trug. In dieser Zeit arbeitete er mit dem Bayerischen Fernsehen zusammen und machte Sendungen zu Bewegung und Atmung in Yoga und Ayurveda.

Im Frühjahr organisierte er in München ein Symposium: "Der Mensch in Raum und Zeit aus der Sicht der östlichen Weisheit und der westlichen Wissenschaft". Hier fungierte Prof. Carl Friedrich von Weizsäcker als Schirmherr. Im Sommer 1986 trat er die Professur für Sozialarbeit und Sozialpädagogik mit Schwerpunkt "Gesundheitsbildung" an der Fachhochschule München an. Danach organisierte und initiierte er 1989 von der Stiftung Niedersachsen in Hannover unterstützt, den internationalen Kongress "Geist und Natur". Auch hier trat Weizäcker mit dem damaligen Ministerpräsidenten Ernst Albrecht als Schirmherr auf. 1990 schloss er ebenfalls in Niedersachsen den internationalen Kongress "Gesundheit in eigener Verantwortung" an. Dies war der Beginn für ein vom Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft gefördertes Projekt an der FH München, indem ein Aufbaustudium der Gesundheitspädagogik für postgraduierte Studenten für Sozialpädagogik entstehen sollte. Auch hier trat Lobo als Leiter des Projektes auf. 1996 wurde dieses Modell "Körperorientierte soziale Intervention" (KSI) von der Fachhochschule München in das Regelangebot übernommen.

In den neunziger Jahren befasste er sich intensiv mit den Aufzeichnungen des altindischen Ayurveda-Arztes Sushruta. Dieser war zur damaligen Zeit "Militärarzt" und verfasste seine Schrift Schalya-Tantra. Schalya wird heute oft mit dem Wort Chirurgie übersetzt, meint aber ursprünglich "Die Lehre vom Pfeil". Sushruta befasste sich stark mit den Ausfallerscheinungen bestimmter Körperareale und Degenerationserscheinungen, die aufgrund einer Verletzung eintraten. Das Kernstück der Untersuchungen sind die Marmas, die durch bewusstes Handeln zur Heilung/Vorbeugung beeinflusst werden sollen.

Ab 1994 beschäftigte sich Roque Lobo zusätzlich mit dem Zusammenhang der steigenden Mobilität der Industriegesellschaft und der Selbststeuerung des menschlichen Organismus. Seit 1996 arbeitet er mit Forschungszentren der Automobilindustrie zusammen, um Möglichkeiten zur Vorwarnung und Vermeidung des "Sekundenschlafs am Steuer" zu finden. Seine Forschungen verbindet er mit seinem Wissen aus Yoga und Ayurveda.

3.16. Kriya-Yoga

Das Wort Kriya stammt aus dem Sanskrit und meint die Handlung im göttlichen Bewußtsein.

Kriya-Yoga wird auch als "Yoga der Tat", "Aktiver Yoga" oder "Yoga der Vereinigung" betitelt und als eine Form des Raja Yoga gesehen. Es wird in der Katha-Upanishad zum ersten Mal erwähnt und auch im Yoga-Sutra des Patanjali beschrieben.

Es ist ein System von Übungen die ohne Anstrengung und übertriebenes Anhalten der Atmung zum höchsten Zustand des Yogas (samadhi) führen sollen. Die Übungen sind eine Reinigung um sich für die göttliche Vereinigung vorzubereiten, die den Körper verjüngen und erneuern und zusätzlich die Kundalini-Energie anregen. Jeder Mensch trägt in sich die kosmische Schöpfungskraft und muss sie nur durch spezielle Techniken freilegen, also seinen Körper, den Geist und seine Seele zur Einheit führen.

Die eigentlichen Methoden des Kriya-Yoga werden nur streng geheim, direkt vom Guru zu seinem Schüler weitergegeben, der wiederum zum Schweigen verpflichtet wird. Nur wer von seinem Lehrer beauftragt wurde, darf die Lehre an Dritte weitergeben.

In der westlichen Welt sorgte Paramahansa Yogananda für seine Verbreitung. Sein Lehrer war Guru Yukteswar, Schüler des Lahiri Mahasaya, der wiederum Schüler des mythischen Babaji war. Er bezeichnete diesen Stil als eine "Schnellstraße zu Gott... eine einfache, psychophysiologische Methode definiert, durch die das Blut dekarbonisiert und mit Sauerstoff versorgt wird." Yogananda sieht Kriya-Yoga als die bedeutendste Technik des Raja Yoga an.

Heute angebotene Gruppen, die Kriya-Yoga unterrichten, berufen sich auf die Nachfolge Yoganandas oder dessen Lehrer Yukteswar.

3.16.1. Paramahansa Yogananda

Paramahansa Yogananda wurde als Mukunda Lal Gosh am 5. Januar in Gorakhpur, Bengalen geboren. Sein Vater Bhagabati Charan Gosh arbeitete als hochrangiger Beamter bei der indischen Eisenbahn. Seine Familie war wohlhabend.

Im Alter von 17 Jahren begegnete er 1910 Guru Yukteswar Giri und lies sich von ihm unterrichten. Im Jahr 1915 schloss er sein Studium am Scottish Church College, angegliedert an der University of Calcutta ab und trat dem Swami-Orden bei.

Nach zwei Jahren gründete er die Yogoda Satsanga Society of India (YSS), sowie eine Knabenschule in Ranchi. Er versuchte moderne Ausbildungsmethoden mit den Lehren des Yoga zu verbinden. Im Jahr 1935 erhielt Yogananda von seinem Guru Yukteswar den hinduistischen Ehrentitel Paramahansa ("höchster Schwan"). Von diesem wurde er gezielt auf die Mission in den Westen vorbereitet, um dort Kriya-Yoga zu lehren. Yogananda war von seinem Auftrag nicht begeistert, doch fuhr er 1920 als indischer Delegierter auf den "Congress of Religious Liberals" in Boston. In den kommenden Jahren bereiste er mit seinen Vorträgen die gesamte amerikanische Ostküste und den

Norden Amerikas. Sogar große Säle wie die Carnegie Hall in New York City und das Philharmonic Auditorium in Los Angeles waren gut besucht. Im Jahr 1925 gründete er das Internationale Mutterzentrum in Los Angeles (SRF) und war fortan mit deren Auf- und Ausbau beschäftigt. Zusätzlich reiste er mit seinen Vorträgen weiterhin durch die Welt, unter anderem auch durch Europa und seine Heimat Indien, obwohl er dort nie mehr zurücksiedelte. Er lernte Persönlichkeiten wie Therese Neumann, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, den Nobelpreisträger und Physiker C.V. Raman und viele mehr kennen. In Salt Lake City, Utah lernte er 1931 Faye Wright, alias Daya Mata kennen. Sie wurde später die Präsidentin der SRF.

In den dreißiger Jahren zog sich Yogananda aus der Öffentlichkeit zurück, um sich ganz dem Schreiben zu widmen. Er lebte in der Abgeschiedenheit Encinitas und starb dort am 7. März 1952.

Er hinterlies achtzehn Lehrbriefe die sich mit Kriya-Yoga befassen und von der SRF auf mehr als 180 Briefe erweitert wurden. Die Gemeinschaft der Selbstverwirklichung SRF ist in der USA als Kirche eingetragen.

Auch verfasste er seine Lebensgeschichte "Autobiographie eines Yogi" im Jahr 1946, die in mehrere Sprachen übersetzt wurde und als Klassiker des Yoga gilt.

Außerdem schrieb er Kommentare zur Bhagavad Gita oder zum Neuen Testament. Hier versuchte er die Lehren Christi, Krishnas und des klassischen Yoga zu verbinden.

Seine Organisationen Self-Realisation Fellowship (SRF) und die Yogoda Satsanga Society of India (YSS) sind bis heute in aller Welt tätig, führen angeschlossene Tempel und Meditationszentren.

3.17. Nidra Yoga

Der Begründer der Bihar School of Yoga in Munger, Indien, Swami Satyananda Saraswati entwickelte die aus alten tantrischen Schriften entnommene Methode der Tiefenentspannung, bzw. das Yoga-Nidra. Es sind komplizierte und zeitaufwendige Techniken, die er in seinem System den heutigen Bedürfnissen der Menschen angepasst hat. Das Nidra-Yoga ist unabhängig von Alter, Religion und Kultur der Praktizierenden.

Die Methode des bewussten, dynamischen und psychischen Schlafs, ist seit alten Zeiten im Yoga bekannt und wurde von Saraswati neu belebt. Die Lehrer des Nidra-Yoga versuchen die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Neuropsychologie mit ihrem yogischen Wissen zu verbinden.

Patanjali beschreibt im zweiten Sutra "yoga citta vritti nirodaha" was soviel bedeutet wie "Das Meer des Bewusstseins von den Mustern und Wellen zu befreien, ist Yoga."

Um diese innere Freiheit zu erreichen muss der Mensch verschiedene Techniken anwenden, um seinen Körper und Geist von "Unreinheiten" zu befreien und so in den Zustand absoluter Gleichmut, bzw. tiefen (Nicht-)Bewusstheit zu kommen.

Einer dieser Techniken ist das Nidra, was Schlaf oder Nicht-Bewusstheit bedeutet. Der Mensch ist mit seinen Gedanken selten im Hier und Jetzt, sondern schweift innerlich in die Vergangenheit oder Zukunft ab. Doch um sich von seinen Sorgen, Ängsten, Problemen, Stress und Überforderung zu lösen muss der Geist im Augenblick ruhen. Dabei meint aber das Yoga-Nidra nicht direkt den Zustand des Schlafes, sondern eher den Übergang vom Wachen zum Träumen und umgekehrt. Das Yoga stimmt mit der modernen Psychologie und Physiologie überein, dass der Mensch aus drei Bewusstseinssebenen besteht, nämlich dem Wachen, dem Träumen und dem Tiefschlaf. Zwischen diesen Bereichen liegt Yoga-Nidra.

Diese drei Zustände lassen sich anhand der Gehirnwellen messen und auch die im Yoga-Nidra angestrebte Zwischenphase kann durch eine bestimmte Wellenfrequenz nachgewiesen werden. In unserem normalen Erleben wird diese Phase kurz oder kaum erreicht. Durch das Üben bestimmter Techniken soll die Wellenfrequenz bis über unser normales Erleben hinaus ausgedehnt werden. Dieser Zustand lässt den Menschen aus seinem tiefsten, kreativen Selbst heraus agieren. Schafft er es ihn dauerhaft zu Halten, so löst er sich mehr und mehr von seinen Prägungen.

Beim Üben des Yoga-Nidra durchläuft der Schüler verschiedene Stufen von der äußeren Wahrnehmung bis zur tiefsten Ebene des Seins. Er lernt die unterschiedlichen Bereiche bewusst zu betreten und sie wieder zu verlassen.

Anfänger werden verbal geführt, um in die Entspannung zu gelangen. Der Übende soll gerade zur Anfangszeit von außen angeleitet werden. Der Sprecher benutzt einen unbeteiligten, monotonen, klar festgelegten Wortlaut der nicht abgelesen wird. Er führt über einen festgelegten Ablauf in die Entspannung, die zu Beginn hauptsächlich über Körperareale verläuft. Die Struktur wird im folgenden aufgeführt:

1. Vorbereitung: Shavasana (Totenstellung), Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung
2. Entspannung: Aufmerksamkeit zum Körper, Atem oder Geräuschen usw. lenken
3. Sankalpa: Vorsatz, Entschluss
Diese Vorsätze und Entschlüsse (Sanskrit: sankalpa) sollen durch eine kurze mentale Aussage in das Unterbewusstsein gelegt werden, um dort als Samen zu wachsen, zu reifen und den Menschen positiv zu beeinflussen. Die Struktur

des Geistes und die Willenskraft werden gestärkt. Ängste und negative Prägungen sollen aufgelöst werden.

4. Kreisen: Wahrnehmung durch den Körper kreisen lassen
5. Atem: auf unterschiedliche Weise den Atem beobachten
6. Gegensatzpaare: gegensätzliche Empfindungen hervorrufen, z.B. warm/kalt, schwer/leicht usw.

Die Menschen leben selten in Ausgeglichenheit und Ruhe, welches eine Balance in den beiden Gehirnhälften bedeutet. Ungleichgewicht in diesem Bereich zeigt sich durch ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. Durch schnelles Aufrufen gegensätzlicher Gefühle und ihrer Betrachtung an der Oberfläche, soll die Balance der Gehirnhemisphären wiederhergestellt werden, um Zugang zum Eigenen kreativen Ursprung zu erhalten.

7. Bildgeschichten: Wachrufen verschiedener beweglicher Bilder
8. Visualisierung: Schnelle Wiederholung von Bildfolgen aus einer bestimmten Bilderauswahl. Die Verbindung von Delta- und Alphawellen im Gehirn können genutzt werden, um nochmals alte Erlebnisse und Erfahrungen neu zu erleben. Diesmal soll das Erleben wertefrei stattfinden und evtl. Traumata gelöst werden. Visualisierungen sollten zügig geleitet werden, um den Teilnehmer nicht übermäßig an Zuständen verhaften zu lassen.
9. Innerer Raum: bewusstes Betreten des Raums des Bewusstseins vor den geschlossenen Augen
10. Sankalpa: Vertiefung
11. Abschluss: Rückführung in die äußere Welt

3.17.1. Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati sieht den vorherrschenden, unbewussten Zustand der Menschen als Ursprungsquelle der vorherrschenden Probleme der Welt, wie Hunger, Armut, Drogen, Kriege. Durch eigene innere Verspannungen und den daraus resultierenden psychischen Spannungen des Kollektivs entsteht Chaos, Unordnung, Aggression und Kriege, die das Leben in Familie und Gesellschaft zerstören. "Innerer Frieden ist die Voraussetzung für äußeren Frieden".

1995 gründete Swami Satyanands Saraswati in Mungar, Indien die erste Universität für Yoga auf der Welt, Bihar Yoga Bharati. Yoga-Nidra ist fest im Unterrichtsstoff etabliert, mit all seinem physischen, psychischen und philosophischen Hintergrund.

“Ein yogisches Studium, das auf professionelle Ausübung in Wirtschaft, Bildung und im Gesundheitswesen vorbereitet, ist ein Garant dafür, dass eine Methode wie Yoga Nidra für die Entwicklung und für das Wohl der Menschheit ihren Platz findet.”

4. Mein innerer Weg zum Yogalehrer

In dieser Arbeit habe ich mich sehr stark mit unterschiedlichen Anschauungen und der Umsetzung von Yoga beschäftigt, die jedoch meist von der gleichen Basis, nämlich den respektvollen Umgang mit sich selbst und dem Umfeld lehren. Ich musste im Laufe meiner Recherchen feststellen, dass ich trotz meiner jahrelangen Praxis am Anfang eines sehr reichhaltigen, tiefsinnigen Weges stehe, der viele neue Erkenntnisse verspricht. Dies war unter anderem der Grund, weshalb das ich mit meiner Yogapraxis begann und ihn mittlerweile nicht nur weitergehen, sondern auch die erworbenen Erkenntnisse mit anderen Menschen teilen möchte. Yoga hat mein Leben stark positiv beeinflusst und ich würde es als Geschenk empfinden andere Menschen mit Yoga in Kontakt zu bringen und sie zu begleiten.

Doch die Umsetzung dieses Wunsches, als Yogalehrer zu arbeiten, sollte meiner Meinung nach erst durch eine intensive persönliche Reflexion gefestigt werden.

4.1. Gründe Yoga zu lehren

Einer der für mich bedeutendsten Gründe, Yoga zu lehren, ist ein rein persönlicher. Ich war lange auf der Suche meine eigene "Berufung" zu finden. Meine jahrelange Arbeit als Erzieherin erfüllte mich nicht, da sie oft meinen eigenen Empfindungen im Umgang mit Menschen und vor allem mit Kindern widersprachen. Die gesellschaftlichen Anforderungen werden immer höher und die Bedürfnisse des Einzelnen werden immer weniger berücksichtigt. Das Dasein wird oft über die Leistung bewertet und Zufriedenheit wird mit beruflichem Aufstieg und schulischen Erfolgen definiert. Daran zerbrechen nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder leiden immer mehr unter diesen Anschauungen. Der liebevolle Umgang, gerade mit kleinen Menschen, hat in der heutigen Bildungspolitik wenig Bedeutung. Dieser Widerspruch begleitete mich in meiner täglichen Arbeit.

Yoga begleitet mich seit meiner frühen Pubertät. Mit seinen Grundsätzen kann ich mich voll identifizieren. Durch seine Vielfältigkeit bietet er auch genug Raum für jeden Menschen ein Mittel zu finden, existenzielle Fragen zu beantworten und den Weg zu sich selber zu gehen.

Diese Antworten können mit Werten unserer Gesellschaft im Widerspruch stehen, doch sie enthalten eine ewige Wahrheit, die alle aktuellen Begebenheiten überleben. Dadurch verlieren augenblickliche Tendenzen von Politik und Gesellschaft ihre Bedeutung.

Meine theoretisch pädagogische Schulung und praktischen Erfahrungen bei meiner Arbeit, sowie die jahrelange Yogapraxis, führten nun zur Entscheidung, als Yogalehrer tätig werden zu wollen.

Mein Wunsch ist es, die Menschen wieder in ihrem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu bestärken. Ich möchte Alternativen zu den leistungsorientierten Anforderungen unserer Gesellschaft vermitteln. Der Mensch soll wieder bei sich selbst ankommen.

Yoga bietet hier eine Vielzahl von Mitteln an und gibt jedem Einzelnen genug Raum eigene Methoden zu übernehmen.

Es erfüllt mich, mein Wissen im humanistischen Bereich zu erweitern und es mit den Schriften und Praktiken des Yoga umzusetzen. Eine noch größere Erfüllung sehe ich darin, dieses theoretische Studium im praktischen Leben umzusetzen und erworbenes Wissen weiterzugeben. Das Unterrichten möchte ich auch eher als Austausch gestalten. Ich gebe zwar meine Erkenntnisse weiter, doch sind die Schüler der direkte Spiegel für meine Arbeit und demonstrieren die Unterschiedlichkeit der Umsetzung von Yoga.

Mein Wunsch ist es, andere Menschen in Gruppen oder in Einzelarbeit zum Wachsen zu bringen und dabei selbst mitzuwachsen.

4.2. Eigene Bewertung unterschiedlicher Lehransätze

Die Grundelemente der verschiedenen Yogastile, die durch einen tiefen respektvollen Umgang gegenüber der Menschen und dem eigenen Umfeld gezeichnet sind, entspricht meiner Lebensauffassung sehr. Egal, für welche Tradition und Methode ich mich entscheide, dieser Grundstock durchzieht alle Richtungen, daher kann ich jedem Stil etwas abgewinnen. Besondere Verbindungen fühle ich natürlich zu Yogarichtungen die ich aus eigener Erfahrung kenne und die durch eine positive Beziehung zu meinen Lehrer(innen) geprägt sind. Daher kann ich nur aus meiner momentanen Erfahrung her urteilen und sehe diese Analyse nicht als feststehend. Dies ist das Schöne am Yogaweg, die Vielfältigkeit bietet viel Raum und Möglichkeiten für neue Erkenntnisse und Bedürfnisse, die im Laufe eines Lebens stattfinden.

Mein persönlicher Favorit von den Übungstechniken und -schwerpunkten, ist eindeutig die Sivananda-Tradition, vor allem der Ausführungsstil Sigmund Feuerabendts, in dessen Tradition meine ersten Yogastunden abgehalten wurden. Auch fand mein Einstieg zum Yoga über ein Yogaübungsbuch des Sivananda-Zentrums statt. Der Schwerpunkt, Übungen zu halten, um in sich hineinzuspüren und sich dadurch besser auszurichten, war für mich bisher der Dreh- und Angelpunkt meiner Praxis. Das statische Üben ermöglicht mir die Ausführung zu "perfektionieren" und die Haltung meines

Körpers zu verbessern, zusätzlich erreiche ich eine Versenkung, die sehr meditativ ist. Es ist genug Zeit, um seinen Atem zu spüren und ihn bewusst zu vertiefen.

Durch eine andere Lehrerin kam ich auch mit Kundalini-Yoga in Kontakt. Die Kombination von Bewegung, Atmung und Lautieren fasziniert mich noch immer. Außerdem sind die Übungen körperlich nicht so "anspruchsvoll" und dadurch auch für Ungeübte gut praktizierbar. Diese Lehrerin gab in ihren Stunden eine ausgewogene Mischung aus statischen Âsanas, Kundalini-Übungen, Meditation und Gesängen. Diese Form, Yoga zu unterrichten, hat mich sehr angesprochen und in seiner abwechslungsreichen Vielfalt bereichert.

Meine Erfahrung mit Iyengar-Yoga war nicht so beeindruckend. Diese Stunden waren stark körperlich orientiert und meine meditative Ruhe wurde durch den permanenten Gebrauch von Hilfsmitteln unterbrochen. Eingegraben zwischen verschiedenen Utensilien spürte ich die meditative, körperliche Versenkung und die Konzentration auf die Atmung, welche ich bisher bei Yoga so wohltuend empfand, kaum. Jedes Hilfsmittel brachte mich von meinen ureigenen Ressourcen weg und irritierte mich eher. Obwohl ich den Gedanken, bei körperlichen Problemen und Schwierigkeiten Hilfsmittel zur Erleichterung anzubieten, sehr gut finde. Doch diese als grundlegendes Element einer Übungsstunde zu benutzen, widerspricht meinen persönlichen Bedürfnissen, die ich an meine Yogapraxis habe.

In meiner momentanen Ausbildung komme ich mit der Tradition von T.Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar in Kontakt. Der stark therapeutische Ansatz, der auf die individuelle Situation des Einzelnen eingehen möchte, um ihn so sanft mit sich in Einklang zu bringen, sowie sein Wohlbefinden zu verbessern, spricht mich sehr an. Diese pädagogische Sicht, die auch in der modernen Heilpädagogik und der Antroposophie anzutreffen ist, einen Menschen da abzuholen wo er steht, bestätigt voll und ganz meine über Jahre gewachsene Erkenntnis, die ich auch über meine erzieherische Tätigkeit erwarb. Auch der offene und annehmende Umgang meiner Lehrer in dieser Tradition, die dadurch eine positive Grundeinstellung zur eigenen Person vermitteln, machen mich neugierig mehr darüber zu erfahren. Das Üben in Bewegungsbläufen ist für mich gewöhnungsbedürftig und fiel mir zu Beginn schwer, da ich oft das Gefühl hatte Stellungen nicht gut ausgerichtet durchzuführen. Dieses ließ mich bisher nicht sehr für dynamisches Üben erwärmen. Doch bevorzuge ich in meiner persönlichen Praxis immer mehr eine Kombination von dynamischen und statischen Übungen. Die Dynamik lässt mich meinen Atem anders wahrnehmen als in statisch gehaltenen Stellungen, da bei Bewegungsabläufen und Atmung ein innerer und äußerer Fluß entsteht und dadurch die Ausführung intensiviert wird. Ein Gefühl von Fließen, bzw. Verschmelzung stellt sich ein.

Auch hier finde ich den Gedanken durch Vereinfachung und Einsatz von Hilfsmitteln allen Menschen einen Zugang zu Yoga zu schaffen reizvoll.

Die Verbindung westlicher Psychologie und östlicher Weisheit stellen vor allem Carsten Unger und Katrin Hofmann-Unger her. Ihr Buch "Yoga und Psychologie" stellen für mich eine große Fundgrube dar, für den psychologischen und pädagogischen Umgang mit sich und seinem Umfeld. Viele praktische Tipps für die didaktische Unterrichtsgestaltung und Erkenntnissen zur Gesprächsführung in Verbindung mit Yoga, lassen dieses Buch für mich als sehr wertvoll erscheinen.

Mit allen anderen Richtungen hatte ich bisher noch keinen direkten Kontakt, doch finde ich auch die Zusammenführung von Ayurveda und Hatha-Yoga sehr interessant. Außerdem möchte ich mich noch mit Richtungen wie Marma-Yoga und Nidra-Yoga auseinandersetzen, da ich mir eine Erweiterung des Blickfeldes auf den menschlichen Körper und sein Dasein verspreche.

Egal, für welche Richtung sich der Einzelne entscheidet, alle Wege führen zum selben Ziel. Yoga führt in allen Fällen bei regelmäßiger Praxis zum Einklang mit sich und seinem Körper und zur Öffnung von Energiekanälen. Daher ist die Methode nur Nebensache und wird immer vom unterrichtenden Lehrer getragen. Mit seiner Kompetenz, vor allem in der Grundanschauung von Beziehungen und seinem Umgang mit diesen, steht und fällt ein gute Umsetzung von Yoga.

4.3. Grundsätze und Menschenbild der eigenen Übungsgruppe

Um als Yogalehrer zu arbeiten sollte sich jeder mit seinen grundsätzlichen Einstellungen zu diesem Beruf und dem eigenen Menschenbild auseinandersetzen. Durch das eigene Reflektieren entsteht eine gute Ausgangsbasis für kompetentes und förderliches Verhalten, das dem Schüler helfen soll, seine Erfahrungen zu erweitern und sich zu entwickeln.

4.3.1. Menschenbild

Im Buch "Yoga und Psychologie" wird anhand der Sâmkhya- und Vedanta-Philosophie das Menschenbild im Yoga erläutert und hilft als Orientierung.

Das Sâmkhya teilt das Dasein in zwei grundlegende Bereiche:

-Prakrti ist die unbewußte, feinste Ur-Natur, die die Materie durchdringt. Sie besteht aus drei Qualitäten (gunas):

1. Tamas ist schwer, unbeweglich, träge, dunkel, fest.

2. Rajas ist bewegt, aktiv, veränderlich, leidenschaftlich, feurig.
3. Sattva ist ausgeglichen, rein, glücklich, zufrieden, lichtvoll.

Die Welt besteht aus unterschiedlichen Mischformen dieser drei gunas. Sie existieren niemals unabhängig voneinander, sondern treten nur mit anderen Schwerpunkten der jeweiligen Eigenschaften zu Tage. Nicht nur Materie wird durch sie manifestiert, auch Erlebniszustände und Handlungen werden durch die gunas geprägt. Dabei sind diese Qualitäten absolut wertungsfrei, nicht negativ oder positiv, obwohl sie zu Leiden und Genuß führen, aber auch neutral empfunden sein können.

-Purusa, das reine Bewußtsein, das spirituelle Selbst durchdringt alle von prakrti geformten Daseinsformen. Je feiner prakrti in Erscheinung tritt, desto besser kann purusa wahrgenommen werden. Doch wird es immer wieder durch den menschlichen Geist verschleiert und kann nie ungetrübt wahrgenommen werden. "Der Wahrnehmende ist reiner Geist (purusa), und obgleich er rein ist, wird seine Schau durch die Färbung des Verstandes (buddhi) bestimmt." (Yoga Sutra Teil II /Vers 20) Alles Veränderliche ist nicht purusa. Das menschliche Bewußtsein ist ein kleiner Tropfen im großen Ozean von purusa, der aus sämtlichen Seelen der manifesten Welt besteht.

Die Daseinsformen manifestieren sich nicht über prakrti, da es absolut unbewußt ist und auch nicht durch purusa, da es gleichbleibend, unveränderlich und unbeweglich ist. Die Verbindung von purusa und prakrti wird durch rajasa (Bewegung, Aktivität) geprägt, dadurch wird das Gleichgewicht von prakrti gestört. Die Entwicklungsstufen von Unmanifest zu Manifest sind folgendermaßen unterteilt::

- Mahat/buddhi ist die höhere spirituelle Weisheit und hier hat purusa die beste Möglichkeit in Erscheinung zu treten. Dabei beschreibt Mahat die höchste Weisheit des Universums und buddhi die höchste Weisheit des menschlichen Geistes.
- Ahamkâra ist der Zustand des Getrenntseins. Im Universum führt ahamkâra vom Fein- zum Grobstofflichen und im menschlichen Dasein zur Empfindung des eigenen Ichs und dessen Identifikationen. Das Ich grenzt sich vom scheinbaren Du ab. Die Eindrücke von manas werden von ahamkâra nach Wohlbefinden subjektiv selektiert.
- Manas ist der Geist, der eine Bildfläche für Sinneseindrücke der Wahrnehmungsorgane darstellt.
- Jnânendriyas sind die fünf Sinne Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und der Tastsinn.

- Karmendriyas sind die fünf handelnden Sinne Sprechen, Greifen, Fortbewegung, Ausscheidung und Fortpflanzung.
- Tanmatras sind die fünf Elemente wie Klang, Berührung, Form/Farbe, Geschmack und Geruch. Diese Prinzipien bilden die Basis um die fünf vergrobstofflichten mahâbhutas wahrzunehmen.
- Mahâbhutas meint den Raum (Äther), Luft, Wasser, Feuer und Erde.
- Citta wird noch in der Vedanta-Philosophie erwähnt und meint den Sammelpunkt aller Erinnerungen, Eindrücke und Erfahrungen. Ist nur wenig manas vorhanden, so sind die Empfindungen stark von citta geprägt.

Ein weiteres Modell welches die Verhüllung von purusa durch die Erscheinungsformen von pakrti darstellt, sind die kosas. Sie legen sich wie ein Ring um das reine âtman/purusa und werden immer grobstofflicher, je weiter sie von purusa entfernt sind.

1. Der Kern ist âtman/Purusa.
2. ânandamaya kosa = Ursachenkörper/ die Hülle der Glückseligkeit und die feinste Ebene
3. vijnânamaya kosa = Hülle der unterscheidenden Wahrheit, wird in manchen Texten mit buddhi gleichgesetzt
4. manomaya kosa = Hülle des Geistes, die manas und ahankâra enthält
5. Prânâmâya kosa = Energiehülle, die die zehn Arten von prana enthält (z.B. Atem als grobe Manifestation)
6. Annamaya kosa = Hülle aus Nahrung, die alles Organische meint

Zusätzlich wird der Mensch von seinen vier Grundbedürfnissen bestimmt wie Schlaf, Hunger, Sexualität und Selbsterhaltung. Diese vier Impulse lösen direkt Empfindungen und Handlungsimpulse im menschlichen Geist aus. Daher strebt Yoga an, auch diese Triebe abzubauen und sie zu harmonisieren, um den Geist zu klären und zu beruhigen.

Vyâsa beschreibt in seinem Kommentar zum Yoga Sutra des Patanjali verschiedene Zustände des Geistes. Sie können dauerhaft angelegt sein oder im Laufe eines Lebens sich verändern. Auch sie können, wie die vorhergehenden Modelle, als Orientierung zur eigenen Persönlichkeitsfindung und -veränderung dienen:

- Ksipta: Unruhig, verwirrt, in vollständiger Bewegung, von einem Inhalt oder Objekt zum nächsten springend, dominiert vom raja guna. Diese Eigenschaften zählen zum üblichen Alltagsbewußtsein im Wachzustand.

- Mūdhā: Träge, dumpf, verdunkelt, inaktiv, dominiert von tamas. Der Schlaf, Ohnmacht, Zustände von Müdigkeit oder "geistige Vernebelung" (z.B. durch Alkohol, Drogen, Medikamente) finden unter diesem Aspekt statt.
- Vikṣipta: Wechsel zwischen den Zuständen von kṣipta und mudha, ergänzt von kurzen Phasen der Konzentrationsfähigkeit. Hier wirkt langsam sattva, beeinflusst von rajas und tamas.
- Ekāgra: Fähigkeit zur fokussierten Konzentration ohne Ablenkungen, Kontrolle des beweglichen Geistes. Vyasa setzt diesen Zustand dem des samadhi gleich.
- Nirodha: Vollständige Kontrolle und Stillstand der Bewegungen des Geistes ohne Ausrichtung der Konzentration auf ein Objekt, Befreiung

Ich habe mich bei der Beschreibung des Menschenbildes strikt an der psychologischen Sichtweise des Yogas orientiert. Doch bin ich auch durch Anschauungen und Einflüsse westlicher Soziologen, Psychologen und Pädagogen, wie z.B. Watzlawick, Rogers, Rudolf Steiner usw. geprägt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und der Prägung anderer Menschen, bzw. von Verhaltenstheorien findet ein Leben lang statt. Es gibt viele Erklärungstheorien und Modelle die nicht in Widerspruch zur yogischen Sicht stehen. Die Auswahl findet immer nach eigenen Erfahrungen, eigener Entwicklung und Anschauung statt.

4.3.2. Verhältnis Lehrer/Schüler

Die im ersten Teil beschriebene historische Bedeutung des Lehrer/Schülerverhältnisses ist weit ab von der heutigen westlichen Sicht. Es wird kaum der Fall sein, dass ein Schüler Tag und Nacht im Haushalt seines Lehrers lebt. Außer in durchgehenden Wochenend- oder Blockseminaren kehren die Schüler wieder in ihren eigenen Alltag zurück. Außerdem wird auch der Lehrer vom Schüler nicht als göttlich Erleuchteter wahrgenommen, sondern die Begegnung findet von Mensch zu Mensch statt. Dies bietet beiden Seiten mehr Möglichkeiten sich gegenseitig zu bereichern und weiterzuentwickeln. Auch die räumliche Distanz sehe ich in der Hinsicht positiv, dass jeder wirklich in seinem eigenen Willen und Rhythmus Yoga leben kann. Nachteil ist dadurch natürlich auch der mögliche lässige Umgang mit der eigenen Übungspraxis des Schülers, die durch tägliches gemeinsames Praktizieren intensiver gestaltet werden könnte und die Ernsthaftigkeit des Probanden auf den Prüfstand stellen würde. Somit sehe ich auch unseren westlichen Umgang mit Yoga nicht so esoterisch, wie es der indische Ursprung verlangt. Yoga kann mit oder ohne seine Philosophie geübt werden.

Nun möchte ich kurz die wichtigsten Punkte meines persönlichen Menschenbildes aufführen, die die Grundlage in meinem Umgang mit der Umwelt bilden.

Ich sehe mein Gegenüber als eigenes Lebewesen mit eigenen Erfahrungen, eigener Geschichte und eigenen Aufgaben. Somit fallen Vorverurteilungen, wie z.B. Abwertung von Einstellungen und Verhaltensweisen, nicht mehr statt.

Jeder Mensch handelt in bestem Wissen und Gewissen und gibt das, was er zu geben hat. Ist dies nicht der Fall, so sehe ich hier nur eine Angst, die aufgrund negativer Erfahrungen entstand und so das Individuum an seiner vollen Entfaltung hindert. Es steht in der Regel keine böse Absicht dahinter, sondern meist nur diese Angst.

Ich vertrete ebenfalls die Auffassung, dass der Mensch unterschiedliche Körper hat, die vom grobstofflichen bis zum feinstofflichen gehen und unterschiedlich beeinflusst werden können. Meine Aufgabe ist es nicht, mein Gegenüber in meinem Sinne zu beeinflussen, sondern ich versuche, ihm nur eine Möglichkeit im Umgang mit sich selbst und dem Leben vorzuleben, bzw. aufzuzeigen. Dies ist stark mit meiner persönlichen Geschichte, meinen Erfahrungen und Aufgaben verknüpft und dadurch von Anfang an nicht Eins zu Eins auf den anderen übertragbar. Grundsätzlich müssen die Grenzen jedes Menschen gewahrt werden. Wann und wie er mit sich und seinem Leben umgeht ist allein seine Sache und liegt voll und ganz in seinem Entscheidungsbereich.

Dies sind meiner Meinung nach die wichtigsten Grundsätze um eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre zu schaffen, die jedem Menschen die Möglichkeit gibt nach eigenem Geschmack und Können sich dem Üben hinzugeben. Sie bietet aber auch die nötige Distanz zwischen Lehrer und Lernendem, die für beide wichtig ist, um authentisch Yoga zu leben.

4.3.3. Wichtigste Grundlagen für das Lehren von Yoga

Hier möchte ich gebündelt aufführen welches Können und welche Eigenschaften ich für einen Yogalehrer für wichtig halte:

1. Theoretische und didaktische Vorbereitung der Übungsstunde.
Für einen geordneten Ablauf einer Unterrichtsstunde sollte sich der Lehrer über Ziele und Methodik klar werden. Hier bietet das Buch des BDY "Der Weg des Yoga" eine gute Grundlage, zusätzlich zur schulischen Ausbildung. Zusätzlich wird in der theoretischen Vorbereitung die Gruppe analysiert. Nur so kann ein angemessener Übungsaufbau herausgefunden werden.

2. Kurze Erläuterungen zu Übungen geben.
Das Verständnis für Āsanas und ihre Bedeutung sollte teilweise kurz erklärt werden. In kurzen Sätzen kann so der Schüler Schwerpunkte und Gründe von Übungen durchschauen. Dabei sollte der Lehrer jedoch darauf achten, nicht zuviel zu erläutern, um die persönliche Erfahrung der Teilnehmer nicht abzulenken.
3. Klare Ansagen mit wenig direkten Korrekturen.
Die Ansagen sollten so detailliert sein, dass die Übungsgruppe sich immer wieder ordentlich ausrichten kann, ohne in ihrer Konzentration gestört zu werden. Ich bevorzuge die Methode, durch allgemeine Korrekturansagen, die alle Teilnehmer anspricht, dem Einzelnen eine Möglichkeit zu geben, sich besser auszurichten. Nur bei groben Fehlern, bei denen auch diese Ansage nicht fruchtet, würde ich direkte Hilfestellung geben.
4. Eigene Praxis nicht im Unterricht ausleben.
Nur so kann ich mit voller Aufmerksamkeit die Gruppe anleiten und biete keine Messlatte für die Teilnehmer, die evtl. Übungen nicht perfekt ausführen können.
5. Klare Konturen.
Ich würde versuchen authentisch aufzutreten, indem ich meine Form Yoga zu üben anbiete und nicht allen Trends oder Unzufriedenheiten eines Schülers nachgebe. Nur so werde ich die Menschen erreichen, die zu meinem Unterricht passen und denen ich dadurch etwas mitgeben kann. Manche Menschen muss der Lehrer ziehen lassen, da der Unterricht nicht für sie geeignet ist oder der richtige Zeitpunkt noch nicht gegeben ist. Zusätzlich soll Echtheit auch eigenen Beschränkungen Raum geben. Das Ziel des Yoga ist nicht Perfektion, sondern die Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt. Daher muss ich als Lehrer nicht entgegen meines eigenen Könnens auftreten. Ich bin ein Suchender unter Suchenden.
6. Leichtigkeit und Humor.
Im Zusammenhang mit dem vorhergehenden Punkt ist Humor und Leichtigkeit das beste Mittel gegen Dogmatismus. Yoga kann jeder Interessierte praktizieren, dieses Gefühl sollte vermittelt werden, indem ich als Lehrer nicht aus jedem einen "Yogi" machen muss. Das Leben ist schön, auch ohne Tag und Nacht Yoga zu praktizieren.
7. Atmosphäre von Vertrauen und Freude schaffen.
Nur so kann der Teilnehmer in der Stunde und bei sich ankommen. Hier soll er

offen werden für neue Erfahrungen, die ihn weiterbringen. Er soll einen Rückzugspunkt zu alltäglichen Problemen und Zwängen finden.

8. Im Hintergrund bleiben.

Durch zurückhaltende Anleitung soll der Schüler größtmöglichen Raum für seine Erfahrungen erhalten.

9. Menschen da abholen wo sie stehen.

Der Lehrer sollte die Ansichten seiner Teilnehmer respektieren, die Integrität ihrer Person wahren, sowie eigene Entwicklungsabläufe akzeptieren.

10. Feedbackrunden

Durch regelmäßiges Erfragen persönlicher Erfahrungen sollte der Lehrer Kontakt zu seinen Schülern und den jeweiligen Bedürfnissen erhalten. Somit kann er seinen Unterricht und das Wirken von Übungen analysieren.

Außerdem fühlt sich der Teilnehmer wahr- und ernstgenommen in seiner Person.

11. Kritik annehmen.

Geäußerte Kritikpunkte kritisch analysieren und stehen lassen. Auf Fragestellungen eingehen und Probleme ernst nehmen.

12. Achtsamkeit.

Grundsätzliche Achtsamkeit im Umgang, mit der eigenen Absicht, mit der Sprache und den Schülern. Alles Tun und alles Gesprochene wirken unmittelbar auf die Atmosphäre der Stunde und ihren Teilnehmern ein. Ebenso das eigene Verhalten und Auftreten.

Schlusswort

Die Arbeit an diesem Thema bereitete mir viel Freude. Es zeigte mir von neuem die reichhaltigen Möglichkeiten seine persönliche Yogapraxis auszuleben, bzw. mit den Ursprungstexten, wie z.B. das Yoga Sutra oder Bhagavad Gita usw. umzugehen.

Dies ist der Grund weshalb mich Yoga schon seit Jahren fasziniert. Gleichzeitig musste ich feststellen, dass ich trotz jahrelanger Praxis erst am unteren Ende eines Berges stehe, der noch viele Geheimnisse und Wissen birgt.

Yoga ist kein Beruf, sondern eine Lebensaufgabe. Ich sehe es als Geschenk dieses alte Wissen von Yoga mit Menschen zu teilen und in Zukunft evtl. sogar zu unterrichten.

Ich sehe die große Chance von Yoga, da vielen Menschen und ihren Bedürfnissen gerecht werden kann. Es sollten noch mehr Leute von den Vorzügen regelmäßiger Yogapraxis profitieren.

Dabei sehe ich aber immer noch die große Bedeutung des Lehrers und seiner Persönlichkeit. Nicht nur subjektive Sympathie prägen das Schüler-/Lehrerverhältnis, sondern auch das kompetente, authentische Auftreten des Unterrichtenden. Nur so kann ein Lehrer eine Großzahl von Menschen erreichen.

Ich hoffe, in dieser Arbeit einen kleinen Teil meiner Begeisterung weitergeben zu können und freue mich noch auf viele neue Entdeckungen und Erkenntnisse.

Quellenlektüre

Georg Feuerstein: Die Traditionen des Yoga.
yogaVerlag, Wiggensbach, 2. Auflage 2009

Elvira Friedrich: Yoga – Der indische Erlösungsweg.
Eugen Diederichs Verlag, München 1997

Ek Nath Easwaran: Die Upanishaden.
Wilhelm Goldmann Verlag, München 2008

Mathias Tietke: Yoga in seiner Vielfalt.
Theseus Verlag, Stuttgart 2008

Carsten Unger, Katrin Hofmann-Unger: Yoga und Psychologie
Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg 2007

Patanjali: Die Wurzeln des Yoga
O.W. Barth 2007

BDY: Der Weg des Yoga
Via Nova, Petersberg 2007

Sigmund Feuerabendt: Heilkraft Yoga
Knaur, München 2008

Heidrun Ruff: Die Marma-Lehre im Yoga
Schirner Verlag, Darmstadt 2008

Paramahansa Yogananda: Autobiographie eines Yogi
Self-Realization Fellowship, L.A. Cal. 1998

Der Spiegel 52/2007; vom 22.12.2007, Seite 118

Focus 2007, Nr.22

Yoga aktuell Aug/Sept, 2001
Juni/Juli, Heft 14 2002
Dez/Jan, Heft 29 2004/05
Juni/Juli, Heft 32 2005
Aug/Sept, 2005
Okt/Nov, Heft 34 2005
Febr/März, Heft 36 2006
Juni/Juli, Heft 44 2007
April/Mai, Heft 49 2008

Viveka April, Heft 16 1999

www.feuerabendt.de

www.satyananda-yoga.de

www.JGM.de

www.wikipedia.de