

## **Yoga leben - Yoga lehren.**

Namasté!

Am 21. Januar 2012 startet die berufsbegleitende einjährige Hatha-Yoga Ausbildung zum Yogalehrer/in an der Paracelsus Heilpraktiker Schule in Oldenburg.

Ich als Dozentin habe Yoga während meines Kunsttherapie Studiums kennen und lieben gelernt. Philosophische und spirituell religiöse Fragen haben mich schon während meiner frühen Schulzeit interessiert. Und da ich mich sehr gerne bewege, wurde mir ziemlich schnell klar, das Yoga ein weiteres Element meiner Arbeit (*praxis für kinesiologie, kunst und yoga*) werden sollte.

### ***Was ist Yoga?***

Die meisten Menschen denken wenn Sie den Begriff Yoga hören, in der Regel an akrobatische Körperstellungen oder genau an das Gegenteil davon: lange Entspannungsreisen im Liegen. Dabei bietet Yoga viel mehr als nur Körperfiness und Entspannung. Yoga ist ein umfassendes philosophisches System, eine von 6 klassischen Schulen der indischen Philosophie mit einer über 3000 Jahre alten, gewachsenen Tradition.

Offensichtlich hat es sich herumgesprochen, das Yoga gesundheitsfördernd und entspannend ist, denn Yoga ist sehr verbreitet und populär. In Deutschland praktizieren ca. drei bis fünf Millionen Menschen regelmäßig Yoga. Das ist bemerkenswert.

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Yoga entschleunigt.

Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren um es positiver zu gestalten.

Neben den ehe bekannten Asanas (Körperstellungen) gibt es eine Vielzahl von geistigen Übungen und Verhaltensanweisungen, die das menschliche Miteinander betreffen, den Yamas und Niyamas.

Sie stellen einen ganz wesentlichen Bestandteil des Yoga dar. Schließlich spricht Yoga Körper, Geist und Seele an und ist somit eine ganzheitlich spirituell ausgerichtete Lebensweise ohne religiös dogmatisch zu sein. Deshalb spreche ich auch lieber davon im *Yoga zu sein, Yoga zu leben*, als von Yoga zu üben oder Yoga zu machen. Besonders gefällt mir sein ganzheitlicher und freilassender Charakter.

### ***Ziele des Yoga***

Ziel ist die physische, psychische und spirituelle Selbstverwirklichung, durch das Erkennen und Leben seines innersten Wesenskerns, die Einheit mit Allem und dem Einen (im Sinne einer höheren Energie).

Yoga ist religiös spirituell, im Sinne des „sich wieder vereinen mit dem Höheren in uns, der Göttlichen Energie“. Yoga ist aber keine Religion, da Yoga unter anderem kein bestimmtes Gottesbild vermittelt, sondern die Philosophie der All-Einheit. Menschen mit unterschiedlichen Religionen und Gottesvorstellungen, können gleichzeitig Yoga leben

ohne in Widerspruch zu geraten. Menschen die keiner Religion angehören, aber sich für philosophisch spirituelle Fragen interessieren, können durch Yoga inspiriert und bereichert werden.

Das Yama *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit) ist ein Beispiel für den Umgang mit sich und Anderen. „Gewaltlosigkeit“ im yogischen Sinne meint mehr als nur das Fehlen von Gewalt. Innerhalb der Ausbildung besprechen wir die unterschiedlichen Formen der Gewalt und reflektieren den individuellen Standpunkt jedes Einzelnen um individuelle Wege zu innerem Frieden aufzeigen zu können.

So dient uns das exemplarische Studium der Quelltexte (Veden, Upanischaden, Bhagavad-Gita) als Grundlage für ein tieferes Verstehen der geistig-spirituellen Voraussetzungen für den Yoga und deren philosophische Zusammenhänge.

Das intensive Studium der Samkyha-Philosophie, das Yoga-Sutra nach Patanjali und der Hatha-Yoga Pradipika bilden den Kern der Hatha-Yoga Philosophie.

### ***Weitere Inhalte der Yoga-Ausbildung***

Neben dem schon erwähnten Studium der Yoga Philosophie, Geschichte und der verschiedenen Yoga Wege, lernen die Teilnehmer natürlich auch die medizinischen und therapeutischen Grundlagen (wie z.B.: Anwendung, Bedeutung und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen, yogaspezifische Anatomie und Physiologie, medizinische Grundlagen: Bewegungsapparat, Atmung, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem und Endokrinum, Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane, sowie Haltungsanalyse etc.). Schulung in yogische Ernährung und Lebensführung, Kundalini Energie, Chakra-Physiologie, Hormonsystem, feinstoffliche Körper, Prana und Nadis etc., und natürlich werden *die Techniken des Yoga* systematisch erarbeitet. Methoden der Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Supervision und spezielle Anwendungsbereiche wie z.B. Yoga für Kinder, Schwangere, Senioren etc. werden ebenfalls vorgestellt und erprobt.

### ***Die Techniken des Hatha Yoga***

Unter den Techniken des Yoga versteht man zahlreiche Atem- und Energieübungen, Mudras (Finger- und Handstellungen), Mantras, Bhandas (Körperverschlüsse), Reinigungsverfahren (Kriyas), Meditations- und Entspannungstechniken, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Yoga-Serien (Karanas) wie z.B der Sonnengruß oder die Helden-Serie.

### ***Der Weg des Yoga***

Die Yogaausbildung ist für Menschen gedacht, die Yoga intensiv erlernen möchten (Studium des Yoga) und Ihre spirituelle Entwicklung über den Weg des Yoga gehen wollen (Yoga als spirituelle Praxis) und natürlich für Menschen, die Yoga unterrichten und lehren möchten wie zum Beispiel: Als fachliche Zusatzqualifikation oder bei einer beruflichen Umorientierung, eines beruflichen Wiedereinstieges.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Yoga als ganzheitliches System zu vermitteln, in welchem der persönlichen und spirituellen Entwicklung des Einzelnen sowie der Yoga Philosophie die gleiche Bedeutung beigemessen wird, wie der Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation.

Ebenso sind Menschen willkommen, die sich für Gesundheit, Körperarbeit, innere Entwicklung und Philosophie interessieren.

### ***Voraussetzungen***

Grundsätzlich sollte ein starkes Interesse an einer ganzheitlich spirituellen Lebensführung und die Bereitschaft Impulse aus dem Yoga in sein Leben zu integrieren, bei den Yogastudierenden vorhanden sein. Freude an körperlicher Bewegung. Wahrheitsliebe, Menschenliebe, Geduld und Beharrlichkeit wenn man Yoga lehrend weitergeben will. Sinn und Fähigkeit für/zur Harmonie. Bewegungsfähigkeit, Selbstdisziplin und Kreativität. Ein gewisses Grad an emotionaler und seelischer Unabhängigkeit. Selbstakzeptanz und Verantwortungsbewusstsein.

### ***Struktur der Yogaausbildung***

Die berufsbegleitende Ausbildung findet an 11 Wochenenden in angenehmen Räumlichkeiten in Oldenburg statt (darunter ein 4-Tages Block über Himmelfahrt). Die Teilnehmer erhalten ein umfassendes Yoga-Manuskript, das Ihnen als Grundlage für die Überprüfungen und ihren weiteren Yoga-Weg dient. Es wird eine schriftliche, mündliche und 2 praktische Überprüfungen geben, sowie eine schriftliche Hausarbeit zu einem frei gewähltem yogaspezifischem Thema. Außerdem gibt es nach jeder Yoga-Einheit „Hausaufgaben“. Der Abschluss befähigt die Schüler/innen qualifizierten und authentischen Hatha-Yogaunterricht zu geben und den Titel Yogalehrer/innen zu tragen. Wenn Sie zusätzlich schon Heilpraktiker/innen sind, wird Ihnen das Yoga-Zertifikat zum Yoga-Therapeuten verliehen.

Für alle Interessierten biete ich am 06. Januar einen kostenlosen Infoabend an, an dem ich einen Überblick der Ausbildungsinhalte geben will und persönliche Fragen gerne beantworte. Die Veranstaltung beginnt um 18.00 Uhr in der Paracelsus Heilpraktiker Schule, Kanalstraße 23 in Oldenburg-Osternburg. Es wird um telefonische Anmeldung unter: 0441/9250260 gebeten. Alle Interessierte sind herzlich willkommen. Vielen Dank!

Oldenburg, November 2011

Dzenet Hodza

Diplom Kunsttherapeutin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Yogalehrerin und Kinesiologin