

Hintergründe und Infos zum *Kreativen Hatha-Yoga*

Allgemeines:

- * es geht beim *Kreativen Hatha-Yoga* **nicht um Leistung**; entscheidend ist Dein **innerer Fokus, Deine Präsenz**; es geht nicht um objektiv messbare Höhe, Weite, Länge etc., sondern um subjektiv fühlbare Anspannung, Entspannung sowie Inspiration;
- * Beim **Schlussritual** stehen wir im Kreis zusammen; das gibt Dir die Möglichkeit, Dich bewusst mit Dir und den anderen zu verbinden. Das „**Namaste**“ (Sanskrit-Bedeutung „*ich sehe und respektiere das Göttliche in Dir*“ oder „*Du und ich, wir sind eins*“, im modernen Hindi bedeutet es auch „*guten Tag*“ oder „*Auf Wiedersehen*“) ist ein **Ausdruck des Respekts & der Wertschätzung**: Fülle sie für Dich passend mit Leben.
- * Bitte **Schuhe vor Betreten des Raumes ausziehen, Handys lautlos/ausstellen**, vorher **keine volle Mahlzeit** essen; bitte erscheine **pünktlich**;
- * **Regelmäßigkeit** im Üben über einen längeren Zeitraum empfehle ich sehr: Nur so kannst Du Dir selbst kompetent ein Bild davon machen, wie Yoga auf Dich wirkt!
- * Dieses Handout ist nur eine kurze Übersicht. Für weitere Hintergründe verweise ich auf mein kleines „**Yoga-Booklet**“ inklusive Literaturempfehlungen.

Atmung:

- Dem Atem kommt eine zentrale Rolle zu:
- * er ist Dein **Anker im Hier und Jetzt – eine Brücke zu Dir selbst**
 - * er führt Dich Durch die Übungen: die **Bewegungen folgen i.d.R. dem Atem**
 - * er fließt beim *Kreativen Hatha-Yoga* i. d. Regel durch die **Nase ein und aus**
 - * Ausatmung durch den Mund zum emotionalen Ausdruck & als Spannungsregulation

Berührung:

In der Stunde werde ich Dich manchmal berühren: Ich gebe Hilfestellungen, korrigiere, unterstütze, massiere; **wenn Du das nicht möchtest, dann sag mir bitte Bescheid**. Auch kann es passieren, dass Du Dich mal von Worten oder Klängen berührt fühlst – nimm davon einfach das, was Du nehmen kannst und möchtest;

Haltung:

Nicht die Tatsache, dass Du Yoga übst ist entscheidend. Interessant und bedeutsam ist Deine innere und äußere Haltung dazu. **Wie** übst Du Yoga? **Wie** lebst Du Dein Leben? **Wie** gehst Du mit Dir und anderen um? Ich lade Dich ein, das immer wieder zu **beobachten**.

Kommunikation:

Bitte gebt **Rückmeldungen** und stellt **Fragen**: Schweigen kann ich nur für mich interpretieren (was oft geschieht: „*Haben die Menschen jetzt irgendwas davon verstanden? Vermutlich schon/nicht*“...), auf Rückmeldungen und Fragen kann ich mich klar und konkret beziehen.

Klang & Stille:

Analog zum Prinzip von Anspannung und Entspannung arbeite ich im *Kreativen Hatha-Yoga* mit dem Spannungsverhältnis von Klang (Töne, Rhythmen, Melodien, Geräusche, Gesänge) und Stille.

Kontakt:

Eine mögliche deutsche Übersetzung der Sanskritwurzel des Wortes Yoga ist „**Kontakt**“. Darum geht es auch: Kontakt haben, Kontakt spüren, in Kontakt sein. Dieser Kontakt kann sich je nach Mensch und Moment auf Verschiedenes beziehen:

- * Kontakt zu Dir selbst: Deinem Körper, Deinen Gedanken, Deinen Gefühlen
- * Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick, dem „Hier und Jetzt“
- * Kontakt zu „überpersönlichen“ Anteilen (Freundeskreis, Gemeinschaft, Gesellschaft, Kultur, kollektives Bewusstsein, Gott, Kosmos, höheres Selbst usw.)
- * Kontakt zu einem anderen Menschen (z.B. in Meditation oder einer Partnerübung)

Meditation:

- * Meditation ist ein **Weg zu innerer Ruhe, innerer Kraft und Selbsterkenntnis**
- * Meditation kann **in Form von Stille wie Bewegung und Ausdruck** erfahren werden
- * Meditation ist nicht bloß ein Zustand, sie ist im Sinne der Achtsamkeit und Lebendigkeit auch eine **Haltung dem Leben gegenüber**
- * Meditation lässt sich nicht durch aktives Streben erreichen (dies mag ein Teil des Prozesses dahin sein), sondern durch Loslassen und Kontrolle abgeben: **Meditation ist Annahme dessen, was ist.**

Was ist Yoga?: Yoga hat viele Facetten, beschränkt sich keineswegs auf reines Körpertraining. Es ist (bzw. kann sein, denn es ist in einiger Hinsicht das, was Du daraus machst):

* **Bewusstwerdung/Training von Körper- und Geist** (*pranayama* und *asana*)

* **Selbsterfahrung und -erkenntnis** (in spiritueller, psychologischer wie pragmatischer Hinsicht durch *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*)

* (angewandte) **Psychologie, Philosophie und Ethik**

Beim *Kreativen Hatha-Yoga* nutze ich das breite Spektrum des Yogas, um Dich auf verschiedenen Ebenen (physisch, mental, emotional, spirituell) zu erreichen und zu inspirieren; ich lade Dich ein, Dir immer wieder neu das davon auszusuchen, was für Dich passt und Dir hilfreich erscheint;

Wirkung: Über Wirkungen lässt sich trefflich diskutieren, sie werden wissenschaftlich nie vollständig belegt oder widerlegt sein, sind immer auch relativ und subjektiv, nie nur absolut und objektiv zu betrachten. **Voraussetzung für eine positive Wirkung ist beispielsweise auch Deine Offenheit und innere Haltung:** Yoga wirkt nicht wie eine Pille, die Du Dir einwirfst und alles ist gut. Geduld hilft. Hingabe hilft. Basierend auf meinem Wissen um wissenschaftliche Nachweise sowie aufgrund meiner eigenen Erfahrungen als Lehrender wie Praktizierender ergibt sich für mich Folgendes:

* Yoga **kräftigt und dehnt** den Körper, wirkt präventiv und u.a. Rücken stärkend

* Yoga erweitert das **Körperbewusstsein**

* Yoga steigert die **Konzentrationsfähigkeit**

* Yoga **reduziert Stress** und **erhöht die Lebensfreude**

* Yoga hilft Dir, **Dir selbst** auf verschiedenen Ebenen **zu begegnen**

* Yoga unterstützt Deine **mentale und emotionale Bewusstwerdung** sowie Deine **spirituelle Entwicklung**

Was ist Hatha?: Eine gängige Theorie besagt: Hatha bedeutet **Sonne (Ha-) und Mond (-tha)**. Dies spiegelt die männliche, aktive, anspannende (Ha-) Energie und die weibliche, passive, entspannende (-tha) Energie wider; das Wechselspiel zwischen diesen beiden Polaritäten bildet das entscheidende Spannungsverhältnis des *Kreativen Hatha-Yoga*: ein **steter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung**

Warum kreativ?: Dieser Aspekt zielt auf folgende Punkte ab:

1.) **Methodisch-didaktischer Aspekt:** Jede Stunde ist strukturell zumeist ähnlich, dennoch abwechslungsreich und neu; ich gehe intuitiv mit dem, was gerade an inneren und äußeren Impulsen kommt, um den Unterricht kreativ und lebendig zu gestalten; Klang, Stimme und Rhythmus werden aktiv mit einbezogen;

Auch dieser Yoga-Stil selbst unterliegt einem kreativen Prozess: Er verändert sich immer wieder aufgrund praktischer Erfahrungen, theoretischen Wissens und neuer Einsichten. Ich verbinde Aspekte verschiedener Menschen und Stile (nicht nur aus dem Bereich Yoga) miteinander und finde dabei meine eigene Art Yoga zu leben und zu vermitteln.

2.) **Pädagogischer Aspekt:** Ich lade Dich ein, Dich auch jenseits „vorgefertigter“ Übungsabfolgen und fester Strukturen selbst zu erproben und zu erfahren, eigenen Impulsen und Bedürfnissen, dem eigenen Rhythmus zu folgen, der Intelligenz, Kreativität und Lebendigkeit Deines Wesens Ausdruck zu verleihen; das darf gerne beim Kreativen Hatha-Yoga geschehen, genauso gerne darf es Dich in anderen Bereichen des Lebens berühren. Es geht um mehr, als um 90 Minuten pro Woche.

3.) **Psychologisch-philosophischer Aspekt:** Es geht um das Erschaffen eines *Inneren Raumes*, in dem Du Dir Selbst in Deinen körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Facetten begegnen und Dich berühren lassen kannst; dieser Raum ist ein Zugang zu Deiner Intuition sowie ein möglicher Quell tiefer Inspiration. Dieser Raum unterstützt Dich bei der Annahme dessen, was ist! Im Yoga, wie im Leben.

4.) **Spirituell-philosophischer Aspekt:** Kreativität als Ausdruck evolutionärer Sinngebung. Aus der Absolutheit der Leere entstehen immer wieder neue Formen. Als Reaktion auf bereits bestehende Formen entstehen immer wieder neue Formen. Alle Form verändert sich, Leben und Tod reichen sich die Hand, jeder Augenblick bietet die Möglichkeit, den jeweiligen Formen neu und aktiv zu begegnen.

**„Auf den Mut, der eigenen Lebendigkeit und Fülle zu begegnen.
Auf die Annahme dessen, was ist.“**