

Wissenswertes zum Kreativen Hatha-Yoga (KHY)

Allgemeines:

- * es geht beim *KHY* **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 ein Gefühl von Inspiration und Lebensfreude;
- * **Du selbst übernimmst die volle Verantwortung** für Dein Wohlbefinden. Gibt es Fragen, so stelle sie!
- * Beim **Schlussritual** im Kreis hast Du die Möglichkeit, Dich innerlich bewusst mit Dir und den anderen zu verbinden. Das „*Namasté*“ (Sanskrit-Bedeutung „*ich sehe und respektiere das Göttliche in Dir*“ oder „*Du und ich, wir sind eins*“; moderne Hindi-Bedeutung „*guten Tag*“ oder „*auf Wiedersehen*“) ist ein **Ausdruck des gegenseitigen Respekts & der Wertschätzung**: Fülle ihn für Dich passend mit Leben.
- * **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!
- * **Schuhe vor dem Raum ausziehen, Handys aus**; 2-3 Stunden vorab **keine volle Mahlzeit** mehr;
- * Abonniere gerne per Email die kostenlosen und unverbindlichen **MenschenreiseThemen** und/oder „like“ die Menschenreise auf **facebook**.

Atem:

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: **Bewegungen folgen dem Atem**
- * er fließt beim *KHY* zumeist durch die **Nase ein und aus**
- * Ausatmung aber durch den Mund als **emotionaler Ausdruck & als Spannungsregulation**

Berührung:

Beim *KHY* wirst Du gelegentlich berührt: Hilfestellungen, Korrekturen, Massage; wenn Du das nicht möchtest, dann sag bitte Bescheid. Auch kann es passieren, dass Du Dich 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. 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**.

Klang & Stille:

Analog zu den Prinzipien *Anspannung&Entspannung* sowie *Atem&Bewegung* arbeitet *KHY* mit dem Spannungsverhältnis *Klang* (Töne, Rhythmen, Melodien, Geräusche, Gesänge aber auch Deine inneren „Klänge“ = Gedanken und Gefühle und sonstige Inhalte Deines Bewusstseins) & *Stille* (Beobachtung, innere Einkehr, Entspannung).

Kontakt:

Eine mögliche Übersetzung des Wortes *Yoga* ist *Vereinigung* oder *Verbindung*. *KHY* versteht dies im Sinne von „**in Kontakt sein**“. Dies kann sich je nach Mensch und Situation auf Verschiedenes beziehen:

- * Kontakt zu Dir selbst (Empfindungen, Gedanken, Gefühle) im gegenwärtigen Augenblick („Hier & Jetzt“)
- * Kontakt zu „überpersönlichen“ Anteilen (Partner, Freundeskreis, Gemeinschaft, Gesellschaft, Kultur, kollektives Bewusstsein, Gott, Kosmos, höheres Selbst usw.)
- * grundlegend geht es um **Kontakt zu dem, was ist**

Meditation:

- * Meditation ist ein **Weg zu innerer Ruhe, innerer Kraft, Selbstannahme 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 bedarf zwar der Ausrichtung, Fokussierung, Konzentration, lässt sich jedoch letztendlich nicht durch aktives Streben erreichen, sondern durch Loslassen und Kontrolle abgeben: **Meditation ist Kontakt zu dem, was ist.**

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 eine wesentliche Grundlage des *KHY*: ein steter **Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung**.

Was ist Yoga?:

Yoga hat viele Facetten, ist nicht auf reines Körpertraining beschränkt. Es ist (bzw. kann sein, denn es ist schlussendlich das, was Du daraus machst):

* **Entwicklung und Pflege von Körper, Geist, Seele und Atem**

* körperliche, mentale, emotionale & spirituelle **Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Selbstbewusstwerdung, Selbstbefähigung & ggf. Selbstheilung**

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

KHY nutzt das breite Spektrum des *Yoga*, um Dich physisch, mental, emotional wie spirituell zu inspirieren; Du bist eingeladen, Dir **immer wieder neu** das davon auszusuchen, was **für Dich im jeweiligen Moment/Lebensabschnitt passt, was Dich unterstützt und Dich wachsen lässt.**

Wirkung:

Wirkungen werden nie vollständig belegt oder widerlegt sein, sind immer relativ und subjektiv, nie absolut und objektiv. **Voraussetzung für eine positive Wirkung** sind Deine **Offenheit** und **Hingabe**. Basierend auf meinen Erfahrungen als Lehrender wie Praktizierender ergibt sich für *KHY* Folgendes:

* *KHY* **kräftigt und dehnt** den Körper, wirkt präventiv & curativ und u.a. Rücken stärkend

* *KHY* erweitert das **Körperbewusstsein**

* *KHY* steigert die **Lebensfreude**

* *KHY* erhöht sowohl die Fähigkeit Dich zu **entspannen** als auch Dich zu **konzentrieren**

* *KHY* unterstützt Deine **mentale, emotionale und spirituelle Bewusstwerdung**

* *KHY* aktiviert ggf. **Selbtheilungskräfte**

KHY* ermöglicht **self-empowerment (also die Fähigkeit, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen)

Warum kreativ?:

1.) **Methodisch-didaktischer Aspekt:** Jede Stunde ist strukturell ähnlich, dennoch abwechslungsreich und neu. Die intuitive Vorgehensweise greift innere und äußere Impulse auf, um den Unterricht kreativ und lebendig zu gestalten. Klang, Stimme und Rhythmus werden aktiv mit einbezogen.

Auch das *KHY* selbst unterliegt einem kreativen Prozess: Es verändert sich aufgrund praktischer Erfahrungen, theoretischen Wissens und neuer Einsichten. Dieser evolutionäre Veränderungsprozess beschränkt sich nicht auf Yoga, sondern ist interdisziplinär motiviert.

2.) **Pädagogischer Aspekt:** *KHY* ist die Einladung, Dich auch jenseits „vorgefertigter“ Übungsabfolgen und fester Strukturen selbst zu erproben und zu erfahren. Folge eigenen Impulsen und Bedürfnissen, dem eigenen Rhythmus; verleihe der Intelligenz, Kreativität und Lebendigkeit Deines Wesens Ausdruck; *KHY* ist die Ermutigung all das auch in anderen Bereichen Deines Lebens zu integrieren.

3.) **Psychologisch-philosophischer Aspekt:** Es geht um achtsame Präsenz und Atem. 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 schenkt Dir Sicherheit, ermöglicht Loslassen und tiefe Entspannung: Grundlage um in Deine Kraft zu gehen und Selbstheilung zu aktivieren. Dieser Raum ist ein Zugang zu Deiner Intuition sowie ein 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 konstruktiv und kreativ zu begegnen.

KRE  TIVES
HATHA-YOGA
MENSCHENREISE.DE

...Anspannung & Entspannung...

...Atem & Bewegung...

...Klang & Stille...

© Stephan Maey im Januar 2017