

Wissenswertes zum *Kreativen Hatha-Yoga (KHY)*

Allgemeines:

* es geht beim *KHY* **nicht um Leistung**; entscheidend ist dein **innerer Fokus, deine Präsenz, deine innere Haltung**; es geht nicht um objektiv messbare Höhe, Weite oder Länge, sondern um subjektiv fühlbare Anspannung und Entspannung sowie um Selbstaussdruck, Inspiration und Lebensfreude!

* **Du selbst übernimmst die volle Verantwortung** für dein Wohlbefinden. Gibt es Fragen, so stelle sie!

* Beim **Schlussritual** hast Du die Möglichkeit, Dich innerlich bewusst mit dir und den anderen zu verbinden. Das *anjali-mudra* (Hände vor dem Herzen) & „*namasté*“ sind ein **Ausdruck des gegenseitigen Respekts & der Wertschätzung**. Fülle dies 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 ausziehen, Handys aus**; möglichst 2 Stunden vorab **keine volle Mahlzeit** mehr!

Atem:

Dem Atem kommt eine sehr 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 auch durch den Mund als **emotionaler Ausdruck & als Spannungsregulation**

* er ist **nicht „richtig“ oder „falsch“**! Er sagt etwas aus über dich und die Art deines Übens

Berührung:

Beim *KHY* wirst Du auch 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: **Wie** übst Du Yoga? **Wie** lebst Du dein Leben? **Wie** gehst Du mit dir und anderen um? **Wie** kannst Du außen und innen verbinden? Ich lade dich ein, das zu **beobachten**.

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

* Kontakt zu „überpersönlichen“ Anteilen (Partner*in, Freundeskreis, Gemeinschaft, Gesellschaft, Kultur, kollektives Bewusstsein, Gott, Kosmos, höheres Selbst, Non-Dualität usw.)

* grundlegend geht es um **Kontakt zu dem, was ist**

Meditation:

* Meditation ist ein Weg zu **innerer Ruhe**, ein Weg der **Selbstannahme** und **Selbsterkenntnis**, ein Zustand von Klarheit und **Verbundenheit**

* Meditation kann **in Form von Stille** sowie **in Bewegung und Ausdruck** erfahren werden

* Meditation ist nicht bloß ein Zustand. Sie ist im Sinne der Achtsamkeit, Lebendigkeit und der Entwicklung auch **eine grundsätzliche 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.**

Klang & Stille: *KHY* arbeitet mit dem Spannungsfeld **Klang** (Töne, Rhythmen, Melodien, Geräusche, Gesang wie auch deine inneren „Klänge“ in Form von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und sonstigen Inhalten des Bewusstseins) und **Stille** (Beobachtung, Entspannung, Einfach-Sein).

Was ist Hatha?: *Hatha* bedeutet **Sonne (ha- oder yang)** und **Mond (-tha oder yin)**. Dies spiegelt die männliche, aktive, haltende (*Ha-*)Energie und die weibliche, passive, lösende (*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:
* **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 persönlichen Erfahrungen ergibt sich Folgendes:
* *KHY* **kräftigt und dehnt** den Körper, wirkt präventiv & curativ und u.a. **Rücken stärkend**
* *KHY* erhöht sowohl die Fähigkeit dich zu **entspannen** als auch dich zu **konzentrieren**
* *KHY* unterstützt deine **mentale, emotionale und spirituelle Bewusstwerdung**
* *KHY* erweitert das **Körperbewusstsein** und aktiviert **Selbstheilungskräfte**
* *KHY* steigert die **Lebensfreude**
* *KHY* ermöglicht **self-empowerment** (die Fähigkeit, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen)

Warum kreativ?: 1.) **Methodisch-didaktischer Aspekt:** Das Üben ist strukturell ähnlich, dennoch abwechslungsreich und neu. Die intuitive Vorgehensweise greift innere und äußere Impulse auf, um das Üben kreativ und lebendig zu gestalten. Klang, Stimme, Rhythmus sind mit einbezogen.

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

3.) **Psychologisch-philosophischer Aspekt:** Das Üben erschafft einen Raum, in dem du dir selbst in deinen körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Facetten begegnest. Dieser Raum der Sicherheit ermöglicht Wachstum, Loslassen, tiefe Regeneration, Selbsterkenntnis und Selbstheilung. Dieser Raum ist ein Zugang zu Deiner Intuition sowie ein Quell tiefer Inspiration. Dieser Raum unterstützt Dich bei der Annahme dessen, was ist!

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. Auch das *KHY* selbst unterliegt einem kreativen evolutionären Prozess: Es verändert sich aufgrund praktischer Erfahrungen, theoretischen Wissens und neuer Einsichten.