

STILELEMENTE&KURSKONZEPTE DES KREATIVEN HATHA-YOGAS (STAND 21.06.2021)

ALLGEMEIN:

Kreatives Hatha-Yoga (KHY) hat **drei wesentliche Aspekte** bzw. Spannungsfelder, welche das praktische Üben kennzeichnen.

- **Anspannung&Entspannung**
- **Atem&Bewegung**
- **Klang&Stille**

Diese drei Spannungsfelder liegen auch den konkreten Kursinhalten zugrunde. Die Schwerpunkte variieren dabei sowohl grundsätzlich zwischen den verschiedenen Kurskonzepten als auch spontan und intuitiv von Stunde zu Stunde. **Kreativität, Intuition** und **Spontanität** sind ein lebendiger Wesenszug der Praxis.

Ein weiteres Prinzip ist maßgeblicher Bestandteil aller *KHY*-Praxis sowie eine essentielle philosophische Grundlage: Es ist das Prinzip von ***sthira sukham asanam*** - der Verbindung von **Festigkeit** und **haltender Aufrichtung, aktiver Präsenz** (*sthira*) auf der einen Seite, **Weichheit, Geschmeidigkeit** und **Leichtigkeit** (*sukham*) auf der anderen. Beides miteinander verwoben in der **inneren und äußeren Haltung** (*asanam*).

Das Wesen der Praxis im *KHY* ist dabei nicht auf rein mechanistisch körperliche Präsenz beschränkt. Es ist ein **Zusammenfließen physischer, mentaler und emotionaler sowie spiritueller Aspekte**. Der Körper steht dabei zwar oftmals im Mittelpunkt, der Geist und die Seele werden aber genauso unmittelbar angesprochen wie die physische Ebene. Es geht auch nicht primär darum „etwas zu schaffen“ oder „besser zu werden“. Es geht darum in einen Zustand der **Annahme** zu kommen, sich der Praxis **regelmäßig hinzugeben**, positiv auf Körper, Seele und Geist einzuwirken **ohne Druck und Erfolgsstreben**. Die natürliche Veränderung darf und wird sich dennoch einstellen. Einfach dadurch, dass ich immer und immer wieder **achtsam und eigenverantwortlich** übe, nicht primär dadurch, dass ich mit dem Willen ein vorgegebenes Ziel erreichen muss:

**„Yoga kann man nicht können, Yoga kannst Du nicht erzwingen.
Im Zustand von Yoga kannst Du nur sein!“**

Im Folgenden eine kurze Beschreibung zu den verschiedenen Klassen, die wir analog wie digital anbieten. Das digitale Üben setzt dabei noch etwas mehr Eigenverantwortlichkeit voraus. Weitere Infos zum *KHY* findest Du auch in diesem [Info-PDF](#). Das Anforderungs- bzw. Erfahrungs-Niveau ist im [Kursplan](#) jeweils mit Sternchen gekennzeichnet, ist aber auch immer eine fließende, keine klar abgegrenzte Einordnung. Die dort mit einem * und ggf. auch ** gekennzeichneten Kurse sind nach Rücksprache auch offen auch für Menschen mit Beeinträchtigungen. Bei Fragen zögere bitte nicht uns per E-Mail oder telefonisch zu kontaktieren. Wir freuen uns von Herzen auf Dich!

DIE KURSE IN DER ÜBERSICHT:

Bitte bring zu allen Kursen möglichst eine **eigene Yoga-Matte** und ggf. ein Handtuch mit. Sei **achtsam mit den Bedürfnissen der anderen**, was den Wunsch nach Nähe oder Abstand angeht. Für viel frische Luft ist grundsätzlich und seit jeher gesorgt beim *KHY*.

Aufgrund der technischen Unzuverlässigkeit bei Live-Klang-Übertragung in den digitalen Streams, gibt es dort keine Live-Klänge. Du kannst gerne selbst daheim eine Hintergrundmusik anmachen. Nicht zu rhythmisch und laut und möglichst auch nicht komplett die ganze Zeit durch. Es geht ja auch darum, dass Du einen eigenen Rhythmus findest und nicht komplett vom außen durchgetaktet wirst.

Deine Fragen zu den einzelnen Übungen oder deinen individuellen Besonderheiten sind uns sehr willkommen. Frage auch gerne aktiv nach. Wir sind manchmal ein wenig schüchtern. Um auch zu Hause alleine Yoga üben zu können, erfährst Du über deine konkreten Fragen die dafür nötige Sicherheit.

KHY mit Johanna

„Fühle Dich eingeladen weich, fließend und auch mal kraftvoll Deinem Seelenselbst zu dienen, Dir Raum zu schenken Deinen Körper hingebungsvoll in kreative Bewegung zu führen und Zeit zu erleben für bewussten Atem. Ich begleite Dich von Herzen mit Klang und Stimme.

Du bist willkommen mit dem, was Du mitbringst; Erfahrungen im Yoga sind jedoch wünschenswert.“

Kreativer Morgen

Herzlich willkommen zum K R E A T I V E N Morgen!

Dich erwarten **sanfte, lebendig-fließende und kreativ-intuitive Bewegungen** ebenso wie **statische Haltungen**. Begleitet von bewusster Atem-Präsenz, zum Teil auch expliziten achtsamen **Atemübungen** (*pranayama*), wacher innerer Ausrichtung und phasenweise **unterstützt mit Klängen**, Rhythmen und Melodien. Ein wundervoller und beschwingender Start in den Tag. Zum Schluss eine wohltuende, regenerierende und erdende **Tiefenentspannung** in Stille. Wohlfühlen für Körper, Geist und Seele!

Anspannung&Entspannung

Das Prinzip von Anspannung&Entspannung spielt mit den Schwingungspolaritäten **YANG/AKTIV/FEST und YIN/PASSIV/WEICH**. Es ist auch ein Ausdruck von *sthira-sukham*. Es ist somit ein sehr grundlegender Bestandteil der *KHY*-Praxis. In diesem Kursprinzip wird dieses Spannungsfeld besonders stark fokussiert. Der Wechsel von haltenden und eher statischen Figuren im Wechsel mit Entspannungsphasen bilden das Grundgerüst. Der Einsatz der yogischen "Verschlüsse" oder auch "Ventile" - den sogenannten *bandhas* - spielt dabei eine unterstützende Rolle.

Kleine fließende und kraftfordernde Elemente sorgen für die Aktivierung des Kreislaufes und gezielte Muskelansprache. Zum Schluss hin wird die YIN-Energie überwiegen. Eine klanglich und/oder affirmativ unterstützte **Tiefenentspannung** bildet den meditativen Abschluss.

Atem&Bewegung

In diesem Kursprinzip steht die bewusste **Verbindung von Einatem und Ausatem** und den damit einhergehenden **Bewegungen** im Fokus. Der Atem ist dabei die führende Instanz, der Körper folgt mit seinen Bewegungen dem Atemfluss. Dabei entstehen sowohl klar vorgegebene Choreographien, als auch fließende und tänzerische freie Bewegung. Der Geist richtet sich auf das Zusammenspiel von Atem und Bewegung hin aus, was einer **dynamisch-meditativen Praxis** gleichkommt: Der Geist kommt so zur Ruhe.

Dein Körper gewinnt durch die lebendig fließende Praxis ebenso wie durch einige statisch gehaltene *asanas* an **Flexibilität und Kraft**. Du erforscht dabei lebendig, kreativ und wach deinen Körper, seine **Möglichkeiten** und **Grenzen** sowie deine **Bedürfnisse**. Nach einer Hochphase an Dynamik wird es zum Ende hin eher ruhiger und statischer im Üben. Der Ablauf der Klasse hat dabei neben sich immer **wiederholenden Elementen**, einen sich stets ändernden **kreativen Freiraum**.

Du übst in diesen Klassen auch deinen Atem gezielt und auf verschiedene Arten unterstützend einzusetzen. Der Einsatz der yogischen "Verschlüsse" oder auch "Ventile" - den sogenannten *bandhas* - spielt ebenso eine unterstützende Rolle, ebenso wie der Zustand der Atemstille – dem *kumbhaka*.

Konzentrationsübungen, Entspannungstechniken und meditatives Erleben sind weitere Bestandteile des Kurses ebenso wie der Einsatz positiver Affirmationen und innerer Bilder. Zum Schluss erwartet dich eine **wundervolle Tiefenentspannung in Stille**.

Klang&Stille

Die Welt, das Universum, Du selbst bist Klang – Schwingung – und bei diesem Kursprinzip steht die **klangliche Fokussierung** im Mittelpunkt: Verschiedene Instrumente und Klangkörper, kraftvolle Rhythmen und lebendige Melodien unterstützen dich in deiner **teilweise sanft fließenden und teilweise still-statischen körperlichen Praxis**. Den Anfang macht in der Regel eine Phase der Meditation und Atemfokussierung, den Abschluss macht eine lange **mit sprachlichen Inspirationen und Klängen unterstützte Tiefenentspannung** sowie **kostbare Stille**. Eine wundervolle Gelegenheit deinem inneren Raum erforschend zu begegnen, zu beobachten, zu bitten, zu danken, zu beten. **Dein bhakti - deine Hingabe**.

Pranayama&Meditation

In diesem Kurskonzept kommt dem Atem und der meditativen Ausrichtung des Geistes eine besondere Bedeutung zu. **Explizite Atemübungen** (*pranayama*) dienen sowohl der **energetischen Aktivierung**, der **inneren Reinigung**, als auch der Harmonisierung des gesamten Organismus.

Den Start bildet **öffnende und sanft streckende Körperarbeit**, gefolgt von gezielten **sich wiederholenden Atemübungen** (im Stehen und im Sitzen) sowie **stiller und/oder geführter Meditation**. Den Abschluss macht eine **Phase des Nachspürens im Liegen**. Ein kraftvoller Start in den Tag.

Da Du hier meistens relativ lange sitzt, ist es sehr wichtig dich um eine geeignete Sitzposition zu kümmern. Ein kreuzbeiniger Sitz ist optimal (mit oder ohne Kissen), ein Fersensitz ist auch möglich, ein Hocker tut es aber auch. Auch ein eigenverantwortlicher Wechsel zwischen verschiedenen Möglichkeiten. Kümmere Dich da bitte gut um Dich.