

Facharbeit zur Zertifizierung als Yogalehrerin beim Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.

Name: Jana Röhl

WBG-Mitglieder-ID: 1291

Zertifizierungs-ID: 10436



(Bildquelle: [East Urban Home Gerahmtes Poster Yoga Logo | Wayfair.de](https://www.wayfair.de) (online 15.07.2022))

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite
1. Einleitung	2
2. Anatomie / Physiologie	
2.1 Makroanatomie der Wirbelsäule und des Thorax	2
2.2 Atemmechanik	4
3. Yoga-Therapie	
3.1 Vermittlung des Atems	5
3.2 Konzept einer Kursserie (10 KE) Kinderyoga	7
4. Asana / Pranayama	
4.1 Der gestreckte seitliche Winkel - Utthita Parsvakonasana	11
4.2 Die Schulterbrücke - Setu Bandha / Dvi Pada Pitham	13
4.3 Brahmari Pranayama	14
5. Yoga-Philosophie	
5.1 Der achtgliedrige Pfad des Patanjali	16
5.2 Die Yamas und Niyamas	17
6. Lehrprobe – Unterrichtsentwurf „Bhujangasana“	
6.1 Allgemeine Aussagen zum Unterrichtsentwurf	20
6.2 Tabellarischer Ablauf der Praxis	22
7. Biografische Darstellung meines Werdegangs in Beziehung zum Yoga	33
8. Fazit	35
9. Literatur- und Quellenverzeichnis	36
10. Selbstständigkeitserklärung	37

1. Einleitung

„Yoga is when every cell of the body sings the song of the soul...“ (B.K.S. Iyengar)

In meiner Facharbeit für die Zertifizierung zur Yogalehrerin werde ich verschiedenste Aspekte des Yoga beleuchten. Mein Yogaweg begann 2017, als ich mich für meinen ersten Yogakurs in Güstrow anmeldete. Es eröffnete sich mir eine völlig neue Welt, die mich 2019 zur Ausbildung als Yogalehrerin und nun zum Schreiben dieser Hausarbeit führte. Meinen ganz eigenen Yogaweg werde ich in dieser Hausarbeit ausführlich reflektieren. Vorher stelle ich anatomische und physiologische Grundlagen dar, beschreibe ausgewählte Inhalte der Yogatherapie, erkläre einzelne Asanas und die Brahmari Atmung, erläutere den achthgliedrigen Pfad nach Patanjali sowie die Yamas und Niyamas und plane dann eine 90minütige Praxis mit dem Schwerpunkt „Bhujangasana“ (Kobra) als Möglichkeit zur Stärkung des Rückens. Abschließend werde ich meine persönliche Entwicklung, meinen Yogaweg, darstellen und ein Fazit ziehen.

Für meine Recherche nutze ich aktuelle Fachliteratur und führe alle genutzten Quellen auf. Ich unterrichte seit März 2022 selber Yoga an der Volkshochschule in Güstrow und werde diese Erfahrungen in die Facharbeit mit einfließen lassen.

2. Anatomie / Physiologie

2.1 Makroanatomie der Wirbelsäule und des Thorax

Unser Rumpfskelett besteht aus dem Brustkorb (Thorax), dem Becken (Pelvis) und der Wirbelsäule (Columna vertebralis) mit Kreuzbein und Steißbein. Den Aufbau des Thorax sowie der Wirbelsäule werde ich nun darstellen.

Die Wirbelsäule verbindet als Achsenskelett den Kopf, den Oberkörper und den Unterkörper. Sie ermöglicht die Bewegungen des Rumpfes und umschließt schützend das Rückenmark. Unsere Wirbelsäule teilt sich in verschiedene Abschnitte. Die Halswirbelsäule besteht aus sieben beweglichen Halswirbeln. Zwölf bewegliche Brustwirbel bilden die Brustwirbelsäule. Die Lendenwirbelsäule setzt sich aus fünf beweglichen Lendenwirbeln zusammen. Nach unten folgen auf die Lendenwirbelsäule fünf Wirbel, die zu einem gemeinsamen Knochen, dem Kreuzbein, verwachsen sind. Diese Wirbel sind gegeneinander nicht beweglich.¹

¹ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 399

Das Kreuzbein stellt die Verbindung der Wirbelsäule mit dem Becken dar. Als letzter Abschnitt der Wirbelsäule schließt sich nach unten das Steißbein an. Es kann aus bis zu fünf Wirbelrudimenten bestehen. Insgesamt wird unsere Wirbelsäule also aus 32, 33 oder 34 Wirbeln gebildet. Betrachtet man die Wirbelsäule von vorne oder von hinten, so ist sie gerade. Von der Seite betrachtet erkennt man die Krümmungen, nämlich zwei Krümmungen nach vorne (Lordosen im Hals- und Lendenbereich) und zwei Krümmungen nach hinten (Kyphosen im Brust- und Kreuzbeinbereich).²

Die Wirbel im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sind grundsätzlich gleich aufgebaut. Sie bestehen aus einem Wirbelkörper, dem Wirbelbogen und den Wirbelbogenfortsätzen. Lediglich die ersten beiden Halswirbel (Atlas und Axis) besitzen einen abweichenden Aufbau. Die Größe der Wirbelkörper nimmt aufgrund der steigenden Druckbelastung in Richtung Kreuzbein zu.³ An den letzten Lendenwirbel schließt sich das Kreuzbein an. Seine Form ist die eines Dreiecks, wobei der breitere obere Teil aus der Kontaktfläche mit dem Wirbelkörper des letzten Lendenwirbels und den Kreuzbeinflügeln besteht.⁴ An den nach unten hin immer schmaler werdenden Teil des Kreuzbeins schließt sich das Steißbein an. Das Steißbein besteht meist aus drei bis maximal fünf verwachsenen Wirbeln.⁵

Zwischen den benachbarten, beweglichen Wirbelkörpern der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule liegen die Bandscheiben. Sie sind mit dem oberen und unteren Wirbelkörper verwachsen und sorgen für die Stabilität der Wirbelsäule, indem sie das Verschieben der einzelnen Wirbelkörper gegeneinander verhindern. Insgesamt gibt es 23 Bandscheiben, sie fehlen lediglich zwischen Atlas und Axis. Auch wenn die Bandscheiben zwischen zwei Wirbelkörpern für die Stabilität sorgen, so garantieren sie über alle Wirbel zusammen einen großen Bewegungsumfang. Jede Bandscheibe besteht aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern. Sie verteilt durch diesen Aufbau alle Druckbelastungen gleichmäßig auf die einzelnen Wirbelkörper.⁶

² Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 399

³ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 401

⁴ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 403

⁵ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 404f.

⁶ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 405

Neben den Bandscheiben wird die Wirbelsäule auch durch verschiedene Bänder stabilisiert. Es gibt lange Bänder, die über die gesamte Länge der Wirbelsäule nach unten ziehen, und kurze Bänder, die die einzelnen Wirbel miteinander verbinden.⁷ Der Thorax schützt unsere Brustorgane und stabilisiert die Brustwand bei der Atmung. Das Skelett des Thorax besteht aus zwölf Rippenpaaren, dem Brustbein und den zwölf Brustwirbeln. Unsere Rippen sind schmale, halbkreisrunde Knochen, die im oberen Bereich die Brustwirbelsäule mit dem Brustbein verbinden. An der Brustwirbelsäule besteht eine gelenkige Verbindung über das Rippenköpfchen und das Rippenhöckerchen (erste bis zehntes Rippenpaar). Mit dem Brustbein besteht eine Knorpelverbindung über den Rippenknorpel. Beim achten bis zehnten Rippenpaar verbindet sich der Rippenknorpel mit dem der darüber liegenden Rippe und erreicht somit das Brustbein nicht direkt. Beim elften und zwölften Rippenpaar fehlt der Rippenknorpel. Diese Rippenpaare enden innerhalb der Brustwandmuskulatur. Die Rippen verlaufen von hinten-oben nach vorne-unten. Durch den schrägen Verlauf kann sich der Brustkorb bei der Atmung erweitern. Zwischen den einzelnen Rippen liegen die Interkostalräume. Sie sind durch Zwischenrippenmuskulatur überbrückt und beherbergen Nerven und Blutgefäße.⁸ Das flache Brustbein setzt sich aus einem verbreiterten „Handgriff“ mit Gelenkflächen für die Schlüsselbeine und die Knorpel des ersten Rippenpaares, aus einem Brustbeinkörper (knorpelige Verbindung mit zweitem bis siebtem Rippenpaar) und aus einem spitzen Fortsatz zusammen.⁹

2.2 Atemmechanik

Ein Atemzug besteht aus einer Einatmung (Inspiration) und einer Ausatmung (Expiration). Während der Inspiration wird die Lunge durch die Erweiterung des Thorax gedehnt. So wird bei der Inspiration Luft über die oberen und unteren Atemwege in die Lunge gesaugt. Die Lunge folgt der Bewegung des Thorax durch die anatomische Anordnung des Lungenfells und des Rippenfells. Beide Felle werden durch den Pleuraspalt getrennt, wobei das Rippenfell mit der Innenseite der Brustwand und das Lungenfell mit den Lungen verwachsen ist.¹⁰

⁷ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 406

⁸ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 408

⁹ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 409

¹⁰ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 181

Durch einen Flüssigkeitsfilm im Pleuraspalt entsteht ein Unterdruck, so dass Rippenfell und Lungenfell immer aneinander haften. Hebt sich der Brustkorb, so heben sich das Rippenfell und dadurch auch das Lungenfell samt Lunge, welche durch den Unterdruck im Pleuraspalt der Bewegung folgen müssen. Die Erweiterung des Thorax entsteht bei der Inspiration durch die Kontraktion des Zwerchfells. Das Zwerchfell flacht nach unten ab und vergrößert dadurch den Brustraum. Wird die Atmung vertieft, so unterstützen die äußeren Zwischenrippenmuskeln die Einatmung. Bei sehr starker Einatmung werden noch weitere inspiratorische Atemhilfsmuskeln aktiv, welche eigentlich andere Aufgaben haben.¹¹ Durch den anatomischen Bau der Lunge verfügt sie über die Neigung, sich zusammenziehen. Wenn bei der Expiration das Zwerchfell erschlafft, zieht sich die Lunge durch die ihr eigenen Rückstellkräfte in ihre Ausgangslage zurück und verkleinert sich wieder. Die Luft strömt über die unteren und oberen Atemwege nach außen. Bei einer starken Ausatmung arbeiten expiratorische Atemhilfsmuskeln mit.¹²

3. Yogatherapie

3.1 Vermittlung des Atems

Laut Stephans (2019) ist bei Anfänger*innen der erste Schritt, noch vor der Vermittlung spezieller Atemtechniken, die Entwicklung eines grundlegenden Atembewusstseins.¹³ Auch ich konnte in meinen eigenen Yogakursen beobachten, dass sich besonders Anfänger*innen mit den Atemtechniken des Yoga noch unsicher sind und habe nach dieser Erfahrung einen Schritt früher angesetzt. Es geht erst einmal darum, den eigenen Atem zu beobachten und für sich selber beschreiben zu lernen. Ich habe dies in die Anfangsentspannung der Yoga-Praxis eingebaut. Hierbei liegen die Teilnehmer*innen auf dem Rücken, schließen die Augen und werden evtl. mit Musik oder anderen Geräuschen in eine entspannte Körperhaltung gebracht. Dann leite ich die Teilnehmer*innen an, den eigenen Atem in allen Phasen des Atemzyklus zu erkunden. Damit die Gedanken nicht abschweifen und die Konzentration erhalten bleibt, bietet es sich an, diese Beobachtung des Atems sprachlich zu begleiten. Hierbei sind vor allem Fragen geeignet, die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, Begrifflichkeiten für den Atem zu finden. Stephans

¹¹ Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 181

¹² Vgl. Georg-Thieme Verlag, I care, 2020, S. 182

¹³ Vgl. Stephans, Yoga-Therapie, 2019, S. 233

(2019) schlägt dazu Beispielfragen vor, die Yogalehrer*innen nutzen können. Für die Einatmung könnte man beispielsweise fragen, wie sich die Einatmung anfühlt, wo der Atem während der Einatmung gespürt wird, welche Körperteile sich bewegen, wie sich das Einströmen des Atems anfühlt usw.¹⁴ Auch die Atemfülle, das Ausatmen und die Atemleere lassen sich durch verschiedene Fragen begleiten und so für Anfänger*innen im Yogaunterricht erfahrbar machen. Ist bei den Teilnehmer*innen ein grundlegender Gewahrsam für den Atem vorhanden, können die Yogalehrer*innen die Teilnehmer*innen dazu ermutigen, den Atemfluss willentlich zu verfeinern. Hierbei werden die Anfänger*innen aufgefordert, auf unterschiedliche Art und Weise zu atmen. Während der Anleitung durch die Unterrichtenden werden die Teilnehmer*innen ermutigt, die verschiedenen Anspannungen und Entspannungen, die im Körper entstehen, aktiv zu spüren.¹⁵ Ich habe beispielsweise in meinem Unterricht die Teilnehmenden aufgefordert, in verschiedenen Körperhaltungen tief in den Bauch zu atmen: im Liegen, im Sitzen, im Stand und im 4-Füßler-Stand. Hierbei habe ich dazu motiviert nachzuspüren, wie der Bauch sich ausdehnt. Ebenfalls habe ich die Teilnehmenden dazu aufgefordert, im Bereich der Rippen entspannt zu bleiben. Meine Teilnehmer*innen sollten unterschiedlich tief in den Bauch atmen und für sich herausfinden, in welcher Körperhaltung sie das beste Gefühl für die Bauchatmung entwickeln konnten. Am Ende eines 8-wöchigen Kurses habe ich es erreicht, dass meine Teilnehmer*innen ihren Atem bis zur vollständigen Yoga-Atmung wahrnehmen und führen konnten. Hierbei war es mir wichtig, dass die Anfänger*innen den Atem im Bauchraum, im Brustraum und bis unter die Schlüsselbeine spüren. Da ich erst zwei Kurse hintereinander unterrichtet habe, wobei jeweils immer Yoga-Neulinge teilnahmen, habe ich keine speziellen Atemtechniken unterrichtet. Dies würde meiner Meinung nach auch eine Überforderung der Teilnehmenden darstellen. Gleichzeitig habe ich natürlich immer die einzelnen Asanas im Atemfluss angesagt. Die Teilnehmenden haben beispielsweise im 4-Füßler-Stand die Katze-Kuh-Bewegung mit der Einatmung (Kuh) und der Ausatmung (Katze) verbunden. Auch hierbei konnte ich beobachten, dass es gerade Anfänger*innen sehr schwer fällt, den (für sie neuen) Asanas im Atemfluss zu folgen.

¹⁴ Vgl. Stephans, Yoga-Therapie, 2019, S. 233

¹⁵ Vgl. Stephans, Yoga-Therapie, 2019, S. 233

In der Anfangsentspannung habe ich ebenfalls mit Atemlenkung in einzelne Körperpartien gearbeitet und auch in Asanas, Körperregionen besonders „beatmen lassen“. Ein Beispiel wäre hierfür der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana), in welchem ich die Teilnehmenden bewusst aufforderte, in die gedehnten Rippen zu atmen. Auch laut Stephans (2019) bildet die bewusste Lenkung des Atems die Grundlage für alle anderen Pranayamas einschließlich Ujjayi Pranayama (Grundatemtechnik).¹⁶ Mir sind die Ujjayi-Atmung, die Wechselatmung, die Blasebalgatemung und noch weitere Atemtechniken bekannt und ich praktiziere sie selber. Allerdings finde ich sie für Anfänger*innen nur bedingt geeignet. Ich werde im nächsten Jahr die Weiterbildung zur Atemkursleiterin durchführen und bin gespannt, welche neuen Erkenntnisse ich dabei noch gewinne.

3.2 Konzept einer Kursserie (10 KE) Kinderyoga

Ich habe noch keine Erfahrungen im Kinderyoga sammeln können und stelle die Kursserie somit anhand von Literaturvorschlägen und meinen eigenen Ideen zusammen.

Ziele der Kursserie sind die Entspannung der Kinder (besonders vor dem Einschlafen), das Erhöhen der Konzentrationsfähigkeit (z.B. bei pädagogischen Angeboten), die Entwicklung der Muskulatur und der Bewegungsfähigkeit und die Stärkung des Selbstvertrauens.

Ich biete der Erzieherin an, drei Mal wöchentlich zu kommen (über drei Wochen) und zu einer Abschluss- und Reflexionsrunde, so dass die Kinder aufgrund ihrer geringeren Konzentrationsfähigkeit bei jedem einzelnen Treffen nicht mehr als 30 Minuten üben. Die zehn Kurse sind anhand von Mitmachgeschichten aufgebaut, welche jeweils einzelne Asanas, Atemübungen und Massagen enthalten. Ebenso werden Mandalas gemalt oder Materialien gebastelt. Wichtig ist die spielerische Vermittlung der Kursinhalte. Hierbei sollten keine Konkurrenzgedanken entstehen. Die Asanas werden nur sehr kurz ausgeführt. Es erfolgt keine Korrektur durch mich, da die korrekte Ausrichtung des Körpers nicht im Vordergrund steht.¹⁷ Jede Kurseinheit besteht aus einem Begrüßungsritual, der Erwärmung, einer Mitmachgeschichte, der abschließenden Entspannung und einem Ritual zum Verabschieden. Ich stelle die zehn Kurseinheiten in Form einer Tabelle dar.

¹⁶ Vgl. Stephans, Yoga-Therapie, 2019, S. 236

¹⁷ Vgl. Fassl/Pohl, Kinderyoga, 2022, S. 9ff.

Kurseinheit	Gliederung des Kurses	Inhalt
1.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté Begrüßungslied
	Erwärmung	Spiel: Ich wecke meinen Körper auf
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist ins Erdland“ ¹⁸	Halt und Stärke wie ein Baum Kunststücke wie ein Elefant Stark und sicher wie ein Gorilla Fest wie ein Berg Drollig wie ein Bärenkind
	Entspannung	Wettermassage „Ich bin ruhig wie ein Stein“ ¹⁹
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Verabschiedung OM-Singen
2.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté Begrüßungslied
	Erwärmung	Zippel-Zappelmann-Spiel Lied aus dem Erdland - Erdlandtanz ²⁰
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist weiter durch das Erdland“ ²¹	Wiederholung der vorherigen Asanas Kräftig wie ein Löwe – sanft wie eine Katze Sitzen wie ein*e König*in Wir schlagen tiefe Wurzeln Die Raupe Eine Blume auf der Wiese
	Entspannung	Ruhepause für die Schildkröte Fußmassage (nach der langen Wanderung) ²²
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
3.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté Begrüßungslied
	Erwärmung	Hampelmänner Piratenanz
	Mitmachgeschichte „Finja – die kleine Piratin“ ²³	Held, Hund, Boot, Baum, Affe
	Entspannung	Entspannungsgeschichte „Die kleine Robbe liegt am Sandstrand“

¹⁸ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 36ff.

¹⁹ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 41

²⁰ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 65

²¹ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 50ff.

²² Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 61

²³ Vgl. Fassl/Pohl, Kinderyoga, 2022, S. 30ff.

	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
4.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Spiel: Ich wecke meinen Körper auf Seifenblasenfangen
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist ins Wasserland“ ²⁴	Krokodil, Frosch, Delfin, Libelle, Brücke
	Entspannung	Mandala malen – mit Wasserfarben Boot aus Zeitungspapier basteln
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
5.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Windmaschine – Ellenbogen-Knie-Übung; Der kleine Yogi lernt schwimmen ²⁵
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist weiter durchs Wasserland“ ²⁶	Wiederholung der vorherigen Asanas Boot, Lotossitz, Muschel, Wassergruß
	Entspannung	Die Wellen spüren (Klänge Meeresrauschen im Hintergrund) Traumgeschichte: Ritt auf einem Seerosenblatt ²⁷
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
6.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschaale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Dschungel-Schaukel ²⁸ Bewegungslied „Kreuz und quer durch den Dschungel“ ²⁹
	Mitmachgeschichte „Safariabenteuer in Afrika“ ³⁰	Sonnengruß, Vogelflattern, Baum, Elefant, Löwe, Affe, Giraffe, Kobra, Heuschrecke

²⁴ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 86ff.

²⁵ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 112f. und S. 120f.

²⁶ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 86ff.

²⁷ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 116f.

²⁸ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 78f.

²⁹ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 70

³⁰ Vgl. Fassl/Pohl, Kinderyoga, 2022, S. 44ff.

	Entspannung	Traumlandgeschichte „Der Tag im Dschungel ist vorbei“ ³¹ Partner*innenmassage – Tierspuren
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
7.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Flieger-Lied (abgewandelt) Wir schwingen unsere Flügel
	Mitmachgeschichte „Wir besuchen den Vogelpark“	Storchengang, Kranich, Adler, Baum, Schmetterling, Schnecke, Lotosblume
	Entspannung	Entspannungsgeschichte „Vögel auf der Wiese“ mit Vogelstimmen Wiesenmassage
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
8.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Bewegungslied „Sonnenkind“ ³² Sonnenatmung
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist ins Feuerland“ ³³	In der Höhle des Feuerbären und der Feuerechse, Drache, Kobra, Partner*innenübung: Hexenhaus, Skorpion
	Entspannung	Traumlandgeschichte „Am Hexenfeuer“ ³⁴ Räucherstäbchen riechen
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
9.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	Bewegungsgeschichte „Der Kaminfeger“ ³⁵ Atemübung Feueratmung
	Mitmachgeschichte „Der kleine Yogi reist weiter durch das Feuerland“ ³⁶	Fußübung „Glühwürmchen“ Pegasus – Partner*innenübung Feuerhund, Saurier – Partner*innenübung, Wiederholung Kobra und Drache

³¹ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 71ff.

³² Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 168f.

³³ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 140ff.

³⁴ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 187ff.

³⁵ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 184f.

³⁶ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 166ff.

	Entspannung	Traumlandgeschichte „Ausritt mit Pegasus“ ³⁷
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
10.	Begrüßungsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen
	Erwärmung	„Der kleine Sonnengruß“ ³⁸
	Mitmachgeschichte „Die kleine Fee und der Sonnengruß“ ³⁹	Baum, Sonne, Schmetterling, Himmel, Biene, Wiederholung des Sonnengrußes
	Entspannung	Mandala malen – Sonne Entspannungsgeschichte „Ich liege auf der Wiese“
	Reflexion der Kurseinheit	Mündliche Zusammenfassung der Geschichten (kurz) Erzählstein Wie fühlt ihr euch? Macht euch Yoga Spaß? Welche Haltung macht euch am meisten Spaß?
	Abschiedsritual	Lauschen der Klangschale Namasté OM-Singen

4. Asana / Pranayama

4.1 Der gestreckte seitliche Winkel - Utthita Parsvakonasana

Der gestreckte seitliche Winkel wird auch als gestreckte Flankendehnung bezeichnet und ist den Standhaltungen sowie den Seitdehnungen zuzuordnen. Neben der intensiven Dehnung der Flanken werden auch die Beinmuskulatur, die Gesäßmuskeln und der unteren Rücken gedehnt. Zusätzlich stärkt er die Fußmuskulatur, die Beinmuskulatur und die aufrichtende Rumpfmuskulatur. Der gestreckte seitliche Winkel verbessert die Körperkoordination, regt den Kreislauf an und fördert den Gleichgewichtssinn.⁴⁰ Laut der recherchierten Literatur ist die Ausgangsposition für den gestreckten Winkel die Grätsche mit der Ausrichtung eines Fußes um 90 Grad nach außen.⁴¹

Ich selber praktiziere in meinen Kursen eine Variante des gestreckten seitlichen Winkels aus der Position des Kriegers II (Virabhadrasana II) heraus, da dort die Füße bereits vorbereitend ausgerichtet sind. Aus dem Krieger II heraus wird die

³⁷ Vgl. Anklin Crittin, Der kleine Yogi reist nach Om, 2016, S. 172ff.

³⁸ Vgl. Fassl/Pohl, Kinderyoga, 2022, S. 75

³⁹ Vgl. Fassl/Pohl, Kinderyoga, 2022, S. 72ff.

⁴⁰ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 160

⁴¹ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 163

Muskulatur des Beckenbodens angespannt, um das Becken aufzurichten, damit kein Hohlkreuz (und damit eine Belastung für den unteren Rücken) entsteht. Das „vordere“ Bein wird jetzt so weit gebeugt, dass sich der Oberschenkel parallel zur Matte (zum Boden) ausrichtet. Dabei sollte das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen, um eine unnötige Belastung des Kniegelenkes zu vermeiden. Der „hintere“ Fuß schmiegt sich in der 90 Grad-Stellung komplett an den Mattenboden an. Ausatmend wird nun der Rumpf seitlich zum „vorderen“ Bein geneigt. Dabei wird die „vordere“ Hand an die Innenseite des „vorderen“ Fußes gestellt.⁴² In meiner Praxis habe ich die vordere Hand als Alternative auch auf Blöcken abstützen lassen, da meine Teilnehmer*innen noch nicht die Flexibilität aufweisen, die Hand neben den Fuß zu bringen und dabei das Becken korrekt auszurichten. Als weitere Variante habe ich angeboten, den „vorderen“ Unterarm auf dem „vorderen“ Oberschenkel abzustützen. Der „hintere“ Arm wird nun gestreckt über den Kopf geführt. Dabei kann er je nach Flexibilität des Schultergelenkes unterschiedlich ausgerichtet werden. In voller Ausrichtung wird der Arm so weit gestreckt, bis er eine Linie mit dem Rumpf erreicht. Als Variante habe ich angeboten, den Arm nach oben zur Decke zu strecken, da zwei Teilnehmer*innen mit Schulterproblemen an meinem Kurs teilnehmen. Die Dehnung der gestreckten Körperseite erfolgt nun über eine Dehnung bei der Einatmung in Richtung der Fingerspitzen, weit über die Flanke hinaus. Der Blick geht entweder nach oben oder gerade nach vorn. Wichtig ist, die Sitzbeinknochen in die Linie des Körpers zu ziehen, um das Kreuzbein zu stabilisieren. In der Haltung des gestreckten seitlichen Winkels erfolgen mehrere Atemzüge. Danach wird die Seite gewechselt und im aufrechten Stand aktiv nachge-spürt.⁴³ Wie bei jeder Yoga-Haltung gibt es auch beim gestreckten seitlichen Winkel Kontraindikationen. Bei einer Reizung des Ischias-Nervs ist ebenso Vorsicht geboten wie bei aktuellen Rückenproblemen. Auch eine akute Knöchelverstauchung stellt eine Kontraindikation dar. Bei chronischen Rückenproblemen sollte eine von mir bereits geschilderte Variante durchgeführt werden.⁴⁴

⁴² Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 163

⁴³ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 163

⁴⁴ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 160

4.2 Die Schulterbrücke - Setu Bandha / Dvi Pada Pitham

Die Schulterbrücke ist den Umkehrhaltungen zuzuordnen. Sie ist eine Rückbeuge aus der Rückenlage mit angestellten Beinen und lässt sich unterschiedliche variieren, je nachdem, welchen Bereich gestärkt werden soll. Die Schulterbrücke mobilisiert den Thorax und die Wirbelsäule, stärkt die Rumpfmuskulatur im Lendenbereich, kräftigt den Beckenboden und dehnt den Nacken und die Leisten.⁴⁵ Durch die Variationsbreite der Schulterbrücke stelle ich hier die Variante vor, die auch ich in meinen Kursen mit den Teilnehmer*innen praktiziere. Die Füße sind in der Rückenlage hüftbreit und parallel ca. eine Fußlänge vor dem Becken aufgestellt. Die Schultern sind tief und hinten ausgerichtet und sollten weit weg von den Ohren sein. Der Blick ist nach oben gerichtet, der Nacken lang und faltenfrei. Die Arme liegen auf, die Hände streben zu den Füßen, wobei alle Finger den Boden berühren. Ich bitte die Teilnehmenden, mit den Fußsohlen den Boden kraftvoll nach unten und vorn wegzuschieben und das Schambein anzuziehen. Durch diese Bewegung richtet sich das Becken auf und die Lendenwirbelsäule schmiegt sich der Matte an. Mit diesem weiten Becken drücken die Füße weiter in den Boden und die Teilnehmenden heben das Becken vom Boden ab. Wenn die Knie nun nach vorne streben, löst sich der Rücken Wirbel für Wirbel von der Matte, so dass eine schiefe Ebene zwischen Schultern und Knien entsteht. Ich fordere dazu auf, die Schultern unter die Brustwirbelsäule zu bewegen und auch die Schultern aktiv in die Matte zu drücken. Aus dieser Spannung heraus, kann das Becken eventuell noch höher angehoben werden. Die Teilnehmenden sollten darauf achten, dass die Knie nicht auseinanderstreben und nach außen fallen. Hierfür biete ich gerne an, einen Block zwischen die Oberschenkel zu platzieren, der in der Schulterbrücke durch Druck der Oberschenkel „festgehalten“ wird. Meine Teilnehmenden fanden dies hilfreich. Das Gewicht ruht nun ein paar Atemzüge auf den Füßen und den Schulterblättern. Zum Verlassen der Haltung, fordere ich die Teilnehmer*innen auf, die Fersen leicht zu heben und den Rücken Wirbel für Wirbel abrollen zu lassen und nachzuspüren.⁴⁶

⁴⁵ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 206

⁴⁶ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 208

In der dynamischen Variante werden beim Aufsteigen in die Schulterbrücke beide Arme über den Kopf gehoben und hinter diesem abgelegt. Beim sofort darauffolgenden Senken des Beckens sinken die Arme wieder neben den Körper und die Handflächen schmiegen sich an den Boden an.⁴⁷ Ist die nötige Kraft in der Rückenmuskulatur und im Beckenboden vorhanden, so kann in der Schulterbrücke mit verschiedenen Beinhaltungen experimentiert werden.⁴⁸

Die Umkehrhaltung Setu Bandha ist nicht geeignet für Menschen mit stark erhöhtem Blutdruck, bei einem Glaukom oder der Gefahr einer Netzhautablösung, bei Tinnitus, akuten Kopfschmerzen oder Entzündungen der Zähne oder Nasennebenhöhlen. Auch akute oder degenerative entzündliche Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule stellen eine Kontraindikation für diese Asana dar.⁴⁹

4.3 Brahmari Pranayama

Laut McCall (2007) kommt der Name Brahmari von den Geräuschen, die während dieser Atemübung entstehen. Das Sanskrit-Wort Brahmari bedeutet übersetzt Schwarze-Bienen-Atmung. Diese Atemübung wird laut McCall (2007) im aufrechten Sitz durchgeführt. Die Wirbelsäule ist gestreckt und die Augen sind geschlossen. Die tiefe Einatmung erfolgt mit geschlossenem Mund. Bei der Ausatmung lässt der*die Praktizierende einen Summton in der Kehle entstehen. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf diesen Klang gelenkt. Hierbei kann visualisiert werden, wie der Klang ins Gehirn gelangt. Die Bienen-Atmung kann dadurch unterstützt werden, dass man sich die Ohren zuhält. Nach drei bis fünf Minuten beendet der*die Praktizierende die Atemübung. Bei Unwohlsein wird laut McCall (2007) zu einer langsamen und ruhigen Atmung zurückgegangen. Die Praxis kann anschließend wiederholt werden.⁵⁰

Ich habe noch keine Erfahrungen mit der Brahmari Atmung. Aufgrund der Abgabezeit dieser Facharbeit durch meine Urlaubsplanung und berufliche Vorbereitungszeit kann ich die Atmung auch nicht volle vier Wochen praktizieren. Trotz dieser Umstände werde ich täglich üben und meine Erfahrungen aufführen.

⁴⁷ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 206

⁴⁸ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 209

⁴⁹ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 206

⁵⁰ Vgl. McCall, Yoga as medicine, 2007, S. 16

08.07.2022

Heute habe ich die Bienenatmung zum ersten Mal in meiner täglichen Praxis durchgeführt. Ich konnte mich gut auf diese Atmung konzentrieren und habe drei Minuten geübt. Das „Summen“ empfand ich als angenehm.

09.07.2022

Nach meiner heutigen Praxis habe ich festgestellt, dass sich meine Ausatmung in der Bienenatmung sehr verlängert. Ich atmete ruhiger und viel länger aus. Das „Summen“ übertrug sich auch auf meine Zähne, die vibriert haben.

10.07.2022

Heute habe ich fünf Minuten praktiziert. Es fiel mir sehr schwer, mich zu konzentrieren. Immer wieder schweiften meine Gedanken ab und ich musste mich sehr auf den „Summton“ fokussieren. Das machte meine Atempraxis etwas weniger spannend.

11.07.2022

Heute habe ich die Brahmari Atmung drei Minuten praktiziert und es gelang mir besser, mich auf den Summton zu konzentrieren. Als ich anschließend Yoga praktizierte hatte ich das Gefühl, mich besser auf die Stellung der einzelnen Asanas konzentrieren zu können.

12.07.2022

Heute habe ich fünf Minuten praktiziert. Eigentlich würde ich lieber die Wechselatmung praktizieren. Ich habe mir auch die Frage gestellt, warum die Brahmari Atmung nicht in den Yogakursen integriert wird. Ich habe sie in noch keinem Kurs praktiziert, an dem ich teilgenommen habe. Bei der heutigen Praxis ist mir nichts aufgefallen.

13.07.2022

Ich fühlte mich heute ein wenig genervt von dem Summton. Er kam mir sehr laut vor und hat die Stille meiner sonstigen Atemübungen irgendwie gestört. Ich habe vier Minuten praktiziert. Die lange Ausatmung habe ich auch heute wieder beobachtet.

14.07.2022

In meiner heutigen Praxis habe ich wieder fünf Minuten die Bienenatmung praktiziert. Ich wurde sehr ruhig und hatte das Gefühl, dass mein Kopf aus „Watte“ besteht. Auch war mir danach etwas schwindelig und ich musste mich kurz auf meine Matte legen. Das Schwindelgefühl ließ dann aber schnell nach.

15.07.2022

Heute habe ich aufgrund der Erfahrungen von gestern nur drei Minuten praktiziert. Es war ein schönes Gefühl. So langsam werde ich „warm“ mit der Bienenatmung, obwohl ich für mich ganz persönlich immer noch die Wechselatmung favorisiere.

16.07.2022

Heute habe ich gleich nach dem Aufstehen praktiziert. Ich hatte kein wirkliches Gefühl. Ehrlicherweise dachte ich daran, dass ich morgen keine Bienenatmung mehr üben muss, da ich die Facharbeit heute wegschicke. Ich fand das erleichternd. Mich störte auch heute wieder das Summen und ich fühlte mich irgendwie aus der Ruhe gebracht. Positive Aspekte konnte ich heute nicht beobachten, aber das ist vielleicht auch zu viel verlangt, da ich ja nur neun Tage in Folge geübt habe.

5. Yoga-Philosophie

5.1 Der achthgliedrige Pfad des Patanjali

Auf der Suche nach der eigenen Seele nennt Patanjali acht Glieder oder Stufen, die als Mittel auf dem Weg zum Ziel fungieren.⁵¹ Die ersten beiden Glieder sind „Yama“ (allgemein ethische Gebote) und „Niyama“ (Selbstreinigung durch Disziplin). Laut Iyengar (2008) halten diese ersten Glieder die Leidenschaften und das Gemüt des*der Yogi*ni in Zucht und bringen ihn*sie in die Harmonie mit den Mitmenschen.⁵² Als drittes Glied folgt „Asana“ (Stellung). Patanjali hat in seinen Sutren allerdings nur eine einzige Asana, den Lotossitz, beschrieben. Die Asanas halten den Körper gesund und stark.⁵³ Die ersten drei Glieder des Pfades nach Patanjali sind kennzeichnend für das außen gerichtete Suchen.⁵⁴ Als viertes Glied folgt „Pranayama“ (rhythmische Atembeherrschung). Das fünfte Glied ist „Pratyahara“. Hiermit ist das Zurückziehen und Befreien der Gedanken von der Herrschaft der Sinne und dem Außen gemeint. Diese zwei Glieder/Stufen lehren den*die Yogi*ni, die Atmung zu regulieren und dadurch auch die Gedanken unter Kontrolle zu bringen. Sie helfen, die Sinne vom Außen zu befreien. Sie sind kennzeichnend für das nach innen gerichtete Suchen.⁵⁵ Die nächsten beiden Glieder, „Dharana“ (Konzentration) und „Dhyana“ (Meditation), führen den*die Yogi*ni in die Tiefen der Seele.

⁵¹ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 15

⁵² Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 16

⁵³ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 16

⁵⁴ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 16

⁵⁵ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 15f.

Laut Iyengar (2008) erkennt der*die Übende nun, dass Gott nicht im Außen, sondern in ihm*ihr selber vorhanden ist.⁵⁶ Das letzte Glied ist „Samadhi“. Hierbei entsteht ein Zustand des Überbewusstseins, der durch tiefe Meditation hervorgerufen wird. Der*Die Schüler*in wird nun eins mit dem Objekt der Meditation – mit dem Universalen Geist. Die letzten drei Glieder des achthgliedrigen Pfades bringen den*die Schüler*in in Harmonie mit sich selbst und dem Schöpfer. Sie sind kennzeichnend für die Suche nach der Seele.⁵⁷

5.2 Die Yamas und Niyamas

Laut Trökes (2017) sind die „Yamas“ und „Niyamas“ Vorschläge, welche den Umgang mit der äußeren Welt und mit uns selbst beschreiben. Sie sollen uns dahingehend unterstützen, zu einer ethischen Lebensweise zu finden, mit der wir uns wohlfühlen.⁵⁸

Die „Yamas“ fordern uns zu einem achtsamen Umgang mit allen Lebewesen sowie zu einem beschränkten Umgang mit den endlichen Ressourcen unseres Planeten auf. Außerdem können wir mit ihnen über unser Verlangen reflektieren.⁵⁹ Es gibt fünf „Yamas“, die in keiner Reihenfolge stehen.⁶⁰ Ein „Yama“ ist „Ahimsa“ – die Gewaltlosigkeit. Für das friedliche Zusammenleben mit allen weiteren Wesen, ist die Enthaltensamkeit von gewaltvollen Taten eine unverzichtbare Voraussetzung. „Ahimsa“ beschreibt den überlegten und achtsamen Umgang mit allem, was uns umgibt. Hierbei geht es besonders um Lebewesen, die hilflos sind. Neben der offensichtlichen physischen Gewalt spielt besonders die subtilere, psychische Gewalt eine große Rolle. Laut Trökes (2017) fordert uns „Ahimsa“ dazu auf, über verschiedene Formen der Nicht-Beachtung, der Stigmatisierung und über die Rolle der Medien und unsere Rolle als Konsument*innen dieser Medien zu reflektieren.⁶¹ Ein weiteres „Yama“ ist „Satya“ – die Ehrlichkeit/Wahrhaftigkeit/Aufrichtigkeit. Voraussetzung für „Satya“ ist das Bewusstsein dafür, womit wir uns selbst belügen, oder was wir an uns nicht wahrhaben wollen.⁶² Hierbei ist das Ziel, uns selbst anzuneh-

⁵⁶ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 15f.

⁵⁷ Vgl. Iyengar, Licht auf Yoga, 2008, S. 16

⁵⁸ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 274f.

⁵⁹ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 275f.

⁶⁰ Vgl. Bretz, Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, 2019, S. 114

⁶¹ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 276

⁶² Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 277

men, um so ein ehrliches und authentisches Leben zu führen. Ein ehrlicher Umgang mit uns selbst trägt dazu bei, dass wir toleranter und friedfertiger werden. Zusätzlich können uns andere Menschen so besser einschätzen und wir laden sie ein, selber etwas aufrichtiger zu sein.⁶³ Ein weiteres „Yama“ ist „Asteya“ – das Nichtbegehren. Als Regel gilt hier das Nichtbegehren materieller Güter, und vielmehr noch das Nichtbegehren immaterieller Güter, wie Macht, Einfluss, ein besseres Aussehen usw.⁶⁴ Durch das Üben von „Asteya“ schwindet unser Neid, unser Geist wird ruhiger und wir können Mitfreude erlangen.⁶⁵ Der Nährboden der Mitfreude ist das Wissen über das eigene Können, das Wissen über die eigenen Fähigkeiten und Stärken. „Asteya“ löst uns somit vom Perfektionismus. Dadurch ergibt sich auch das Yama „Brahmacharya“ – die Mäßigung.⁶⁶ „Brahmacharya“ hilft uns beim Finden des richtigen Maßes, sei es bei der Ernährung, bei der Arbeit, bei der Anstrengung oder in der Sexualität. Im Kontakt mit unseren Mitmenschen hilft uns die Mäßigung dabei, nicht zu viel von anderen zu verlangen und für uns einzufordern. In einem größeren Kontext kann „Brahmacharya“ auf unsere Umwelt bezogen werden. Die Mäßigung befähigt dazu, uns an einen verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen dieser Welt anzupassen.⁶⁷ Das fünfte „Yama“ ist Aparigraha – die Selbstbeschränkung. Hierbei geht es darum, nur das anzunehmen, was uns zusteht und sich auf das zu beschränken, was wir wirklich benötigen.⁶⁸ Laut Trökes (2017) haben wir so viel mehr Zeit für die wichtigen Dinge, da wir uns nicht um einen umfassenden Besitzstand kümmern müssen.⁶⁹ Ein Mensch, der dem „Yama“ von „Aparigraha“ folgt, hat verstanden, das, was er aktuell nicht benötigt, auch wieder loszulassen, und es dann den Menschen zu geben, die es dringender brauchen.⁷⁰ Laut Bretz (2019), der die Yogaweisheit des Patanjali für unsere Zeit zugänglich macht, sind die „Yamas“ ein Gelübde. Sie gelten für alle sozialen Schichten, an jedem Ort, zu jeder Zeit.⁷¹

⁶³ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 278

⁶⁴ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 279

⁶⁵ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 280

⁶⁶ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 280

⁶⁷ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 281

⁶⁸ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 281

⁶⁹ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 282

⁷⁰ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 282

⁷¹ Vgl. Bretz, Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, 2019, S. 115

Die „Niyamas“ beschreiben den Umgang mit uns selbst. Bei genauerer Betrachtung sind sie unabdingbare Faktoren, um mit der ganzen Welt in Zufriedenheit zu leben.⁷² Es existieren nach Patanjalis Yogasutren (II.32) fünf „Niyamas“.⁷³ Ein „Niyama“ ist „Shauca“ – die Reinheit. In Patanjalis Yogasutren ist mit dem Begriff „Reinheit“ vor allem die geistige Reinheit gemeint. Der reine Geist zeigt sich in Unvoreingenommenheit, in Unschuld und Arglosigkeit. Dies sind hohe Qualitäten, die auch beibehalten werden sollen, wenn andere Menschen keine guten Absichten hegen.⁷⁴ Ein reiner Geist kann sich unbelastet von allem, was er bereits über eine Sache weiß, auf neue Gedanken und Erfahrungen einlassen. Er wird neugierig und offen und findet auch einen leichteren Zugang zu einem weiteren „Niyama“, nämlich zu „Santosha“ – der Zufriedenheit.⁷⁵ Bretz (2019) übersetzt Patanjalis Sutra II.42 folgendermaßen: „Aus Zufriedenheit gewinnt man unübertroffenes Glück.“⁷⁶ Dieses Glück beruht meines Erachtens vor allem auf Dankbarkeit darüber, was man bereits hat und/oder kann. Wir leben seit Jahren in einer Gesellschaft ohne wirklichen Mangel, im Frieden und in großem Wohlstand. Ich finde es immer wieder erstaunlich, dass trotzdem so viele Menschen, denen es scheinbar gut geht, so unzufrieden sind. Auch Trökes (2017) stellt fest, dass wir im Grunde doch mehr haben, als wir brauchen und ausgeben können. Es ist nur den meisten Menschen nicht bewusst.⁷⁷ Ziel des Yogaweges ist es für mich, sich der Fülle bewusst zu werden und Zufriedenheit erwachsen zu lassen. Für mich entsteht „Santosha“ zum Beispiel dadurch, dass ich mich einbringe, Yoga unterrichte, mit meiner Familie zusammen bin und mir immer wieder in Erinnerung rufe, wie dankbar ich über all das sein kann. Die nächsten drei „Niyamas“ gehören sehr eng zusammen. Es sind „Tapas“ (Disziplin und Verzicht), „Svadhyaya“ (Überprüfen der eigenen Entwicklung) und „Ishvara Pranidhana“ (Sich-Hingeben).⁷⁸ Die Anwendung von Disziplin und Verzicht kann laut Patanjali viel Klarheit in unser Leben bringen. So können wir lernen zu unterscheiden, was wirklich wichtig in unserem Leben ist und wofür wir unsere Lebenszeit nutzen. Man kann Disziplin auf die eigene Yogapraxis beziehen oder auf den Verzicht von Dingen, die uns ablenken, wie zum Beispiel Medien.

⁷² Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 283

⁷³ Vgl. Bretz, Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, 2019, S. 116

⁷⁴ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 283

⁷⁵ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 284

⁷⁶ Vgl. Bretz, Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, 2019, S. 129

⁷⁷ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 284

⁷⁸ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 285

„Tapas“ unterstützt uns dabei, für etwas Leidenschaft zu entwickeln und nach Vollkommenheit zu streben.⁷⁹ Damit unsere Begeisterung nicht allzu schnell wieder abnimmt, ist es sinnvoll, uns selbst zu erforschen. Hierbei kann uns „Svadyaya“ helfen. Wenn wir uns selbst erforschen, werden wir uns darüber klar, was wir wollen und was uns wichtig ist. Wir lernen uns durch die Selbstbeobachtung kennen und können dann mit und an uns arbeiten. Dies hilft uns zu erkennen, was bzw. wer uns gut tut und in welchen Konstellationen wir leiden.⁸⁰ „Svadyaya“ meint aber auch, dass wir den Yogaweg studieren, die Quellentexte des Yoga lesen, da uns sonst die bereits gewonnenen Einsichten wieder verloren gehen. Wir können das Wissen über die Verbundenheit des Yoga immer wieder entdecken und in uns erwecken.⁸¹ Es existiert aber eine Begrenzung unseres Verstehens und unserer Wahrnehmung. In den Yogasutren wird diese Begrenzung im „Niyama“ des Sich-Selbst-Hingeben („Ishvara Pranidhana“) ausgedrückt. Hierbei erkennt der Mensch an, dass der eigene Erkenntnishorizont begrenzt ist und dass es etwas „Höheres“ in dieser Welt gibt, dem man sich anvertrauen kann. Die Annahme, dass es eine höhere Macht gibt, schafft Vertrauen und Hingabe. Wir können die höhere Macht mit „Allwissendem“ oder „Göttlichen“ übersetzen oder jede*r findet seine*ihre eigene Interpretation. Ziel von „Ishvara Pranidhana“ ist es, uns dieser umfassenden Kraft anzuvertrauen, vor allem dann, wenn wir verzweifelt sind und uns unserer Grenzen bewusst werden. Es ist das grundlegende Wissen, dass sich um uns gekümmert wird, und dass wir ein bedeutender Teil dieser Welt sind.⁸² Ich persönlich übersetze das letzte „Niyama“ gerne mit dem Begriff „Glaube“.

6. Lehrprobe – Unterrichtsentwurf

6.1. Allgemeine Aussagen zum Unterrichtsentwurf

Da ich noch keine Erfahrungen habe, eine Praxis auf eine Asana hin auszurichten, habe ich mir die Frage gestellt, welche Ziele „Bhujangasana“ verfolgt. Mit der „Kobra“ wird die rumpfaufrichtende Muskulatur gekräftigt. Sie dehnt ebenso die Vorderseite des Körpers und fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs, wodurch die Atmung vertieft werden kann. Die Kobrahaltung weitet den Herzraum und regt die

⁷⁹ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 286

⁸⁰ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 286

⁸¹ Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 287

⁸² Vgl. Trökes, Yoga der Verbundenheit, 2017, S. 288

Verdauung an.⁸³ Richtet man seinen Unterricht auf eine bestimmte Asana aus, so wird diese Asana (die Kobrahaltung) als „Peak-Position“ bezeichnet. Sie steht als Position im Zentrum meiner Überlegungen. Alle vorher gewählten Positionen dienen der Vorbereitung der Peak-Position. Die für die „Kobra“ benötigten Strukturen werden gedehnt oder gekräftigt, so dass durch den schrittweisen Aufbau der Praxis der Körper der Schüler*innen auf „Bhujangasana“ vorbereitet wird.⁸⁴ Die Haltung der „Kobra“ gibt mir als Planende ein klares Ziel vor. Dabei sind für mich folgende Aspekte wichtig: Die Kobra gehört zu den Rückbeugen aus der Bauchlage heraus. Kraft für diese Asana wird aus der rumpfaufrichtenden Muskulatur der Körperrückseite benötigt. Dehnung wird in der Körpervorderseite gebraucht. Aus diesen Kenntnissen heraus finde ich einen Pool an ähnlichen Positionen, die für die Vorbereitung sinnvoll sind. Auch leichtere Varianten und alternative Positionen finden sich in meiner Planung unter 6.2 wieder.⁸⁵ Generell folgt mein Unterricht dem mir bekannten didaktischen Ablauf einer Planung der Yogapraxis. Ich ermögliche nach der Begrüßung ein Ankommen im Raum/im Körper, führe dann eine Erwärmung durch, erarbeite den Übungshöhepunkt (Kobrahaltung) im Hauptteil, biete ausgleichende Stellungen an und schließe die Stunde mit Shavasana und der Verabschiedung ab. Da ich bereits an der Volkshochschule in Güstrow Yogakurse anbiete, stelle ich mir die zu planende Stunde für meine bekannte Teilnehmerinnengruppe vor. Hierbei plane ich immer auch Variationen der einzelnen Asanas ein, da aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht alle Teilnehmerinnen die Asanas wie vorgegeben durchführen können. Ich stelle meine zu planende Praxis unter 6.2 in tabellarischer Form dar. Hierbei gliedere ich die Tabelle in die Bereiche Phase/Zeit, didaktisches Vorgehen/Asana, Alternativen, Begründung, Material.

⁸³ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 182

⁸⁴ Vgl. Bongartz, Yoga Sequencing, 2022, S. 170

⁸⁵ Vgl. Bongartz, Yoga Sequencing, 2022, S. 171ff.

6.2 Tabellarischer Ablauf der Praxis

Phase/Zeit (ca. in Min.)	Didaktisches Vorgehen / Asana	Alternativen	Begründung	Material
Begrüßung (ca. 5 Min.)	Begrüßung Namasté Rückfrage – Wie ging es euch nach der letzten Praxis? Vorstellung des Stundenthemas „Starker Rücken“ OM singen TN bitten, sich bequem in Rückenlage auf die Matte zu legen	TN können auch einen Sitz ihrer Wahl einnehmen	Ritualisierter Ablauf schafft Sicherheit und Vertrauen TN können sich auf ein Ziel hin orientieren, schafft Sicherheit Einstimmen auf die Yogapraxis, Ritual Vorbereitung	
Ankommen in Raum und Körper (ca. 10 Min.)	Anfangsentspannung vorbereiten – TN auf der Matte finden lassen TN zusätzliche Kissen/Decken anbieten		Hinführung Ermöglicht tiefere Entspannung, Unterpolsterung dient der Bequemlichkeit und des Wohlfühlens	Kissen, Decken

	Atembeobachtung „Wirbelsäulenatmung“ durchführen⁸⁶ TN wieder sanft zurückholen		Einbezug des Stundenthemas bereits bei der Anfangsentspannung, Wirbelsäule als Teil des Rückens erkunden Anfangsentspannung ermöglicht den TN, Stress des Tages abzubauen, um sich voll und ganz auf die Praxis einzulassen Ankommen im Raum	
Erwärmung (ca. 15 Min.)	<u>AP: RL</u> Apanasana (Päckchen) Beine anstellen Beckenschaukel (Nachspüren) TN bitten, Decke unter Kreuzbein zu legen re. Bein heben und ausdrehen (Fuß zeigt jetzt zur Decke)	Rücken/Gesäß unterpolstern Gurt anbieten, wenn Bein nicht alleine gehalten werden kann	Ausgleich nach langem Liegen Mobilisation der LWS und des Beckens	Decke Decke Gurt

⁸⁶ Vgl. Wibbing, Schöne Worte im Yogaunterricht, 2019, S. 14ff.

	oberer Fuß in Flexion/Extension („Venenpumpe“) → SW TN bitten, Block zw. OS der angestellten Beine zu nehmen Schulterbrücke (Setu Bandha) – dynamisch Schulterbrücke (Setu Bandha) –statisch (7 tiefe Atemzüge) (Nachspüren) TN bitten, Block zu entfernen Beide Beine zur Brust ziehen und nach oben ausstrecken, dynamisch zum Bauch ziehen und wieder nach oben ausstrecken	Bei Problemen mit dem unteren Rücken, Block nicht zu stark zusammenpressen oder rausnehmen TN können vorher abbrechen, wenn sie die Schulterbrücke nicht mehr halten können	Erwärmung der Sprunggelenke Erste „Rückbeuge“ als Vorbereitung für Peak-Position Stärkung der Rückenmuskulatur, Erwärmung des Körpers, Block zw. OS verhindert eine Veränderung der Position der Knie (damit sie nicht nach außen fallen) Dehnung der Beinrückseiten in RL als Vorbereitung zur Peak-Position	Block
--	--	---	---	-------

	Variation: gedanklich eine schwere Kugel nach oben schieben und langsam wieder absenken TN bitten, über gesamte Länge des Rückens zu rollen, bis sie in eine Sitzposition gelangen TN bitten, sich auf eine Decke/ein Kissen zu setzen <u>AP: Sitz</u> TN in der Sitzposition ausrichten lassen (Ausrichtung ansagen) Kamelritt (Nachspüren) Schulterkreisen	TN kommen rückengerecht über die Seite in eine gewählte Sitzposition Sitzposition kann frei gewählt werden	Variation ermöglicht eine andere Empfindung dieser Übung und eine andere Intensität Fließender Übergang in die nächste AP Durch Kissen/Decke wird ein aufrechter Sitz und damit eine gerade Ausrichtung der WS gewährleistet Aufrichtung der WS Kräftigung der Rückenmuskulatur Mobilisation des gesamten Rückens in der Sitzposition Erwärmung der Schulterregion als Vorbereitung für die Peak-Position	Kissen Decke
--	--	--	---	-------------------------

	Seitneige Handgelenke kreisen		Erwärmung der Flanken als Vorbereitung für die Peak-Position Erwärmung der Handgelenke als Vorbereitung für die Peak-Position	
Hauptteil mit Peak-Position (Übungshöhepunkt) (ca. 35 Minuten)	TN bitten, in 4F zu kommen <u>AP: 4F</u> TN bitten, sich eine Decke unter die Knie zu legen TN in der 4F-Position ausrichten lassen (Ausrichtung ansagen) Katze/Kuh im 4F Re. Bein ausstrecken („Die Katze streckt ein Bein“ – „Tiger“) EA – in Länge denken AA – Rücken runden und Bein unter Bauch ziehen → SW	TN können auch 4F-Position beibehalten (Erleichterung) TN können auch noch diagonalen Arm ausstrecken (Erschwerung)	Schutz der Kniegelenke Ermöglicht korrekte Ausgangsposition und ein Kennenlernen der eigenen Körperhaltung Mobilisation des gesamten Rückens in der 4F-Position Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, Vorbereitung für korrekte Ausrichtung der „Kobra“	Decke

	Herabschauender Hund (Ausrichtung ansagen) Wichtig: langer Rücken	TN können Knie auf dem Boden lassen und mit den Händen nach vorne wandern, so dass sie in den „kleinen“ herabschauenden Hund kommen	Kräftigung der Schultermuskulatur Dehnung der gesamten Körperrückseite	Block Blöcke
	TN bitten vom herabschauenden Hund in die Planke zu kommen	TN können, Knie auf dem Boden lassen	Kräftigung der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur	
	TN bitten, zwischen Hände zu laufen -> Vorbeuge		Fließender Übergang zwischen den AP	
	Stehende Vorbeuge	TN können Block zwischen OS nehmen	Dehnung der gesamten Körperrückseite als Vorbereitung für die Peak-Position	
	Halbe Vorbeuge – gerader Rücken	TN können sich mit Händen auf Blöcken abstützen, um Rücken gerade auszurichten	Kräftigung des gesamten Rückens als Vorbereitung für die Peak-Position	
	Tadasana – Berghaltung (Ausrichtung ansagen) <u>AP: Stand</u>		Ganzheitlichkeit – AP „Stand“ wird eingenommen	

	„Die acht Bewegungsrichtungen der WS“⁸⁷ Rückbeuge im Stand anleiten, Hände stützen auf den unteren Rücken (stehende kleine Kobra) Stehende Vorbeuge TN bitten, so weit in die Knie zu gehen, dass Hände den Boden erreichen TN bitten, nach hinten zu laufen -> Planke TN bitten Knie abzusetzen und in eine BL zu kommen <u>AP: BL</u> TN in der BL ausrichten lassen, auffordern, Bein lang herauszuziehen	TN können während diesem Flow einen Block zwischen die OS nehmen	WS wird in alle Richtungen bewegt, und damit mobilisiert und gekräftigt Dehnung der Körpervorderseite als Vorbereitung für die Peak-Position Dehnung der gesamten Körperrückseite Fließender Übergang Fließender Übergang in die AP BL Einfinden in der BL, Vorbereitung für Kobra	Block
--	--	---	--	--------------

⁸⁷ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 132ff.

	„Bhujangasana“ als Peak-Haltung anleiten *Hände neben Schultern aufstellen *Beine, Füße in den Boden schieben *Schambein anziehen und BB anspannen *Kopf und Oberkörper aus der Stärke des Rückens heben 2 x lunare Variante ansagen und <u>dynamisch</u> anleiten⁸⁸ EA – Aufrichtung AA - Ablegen 2 x solare Variante ansagen und <u>dynamisch</u> anleiten⁸⁹ EA – Aufrichtung AA - Ablegen TN zum Ausruhen und Nachspüren in der BL aufordern (Welche Form hat besser zu mir gepasst?)		Kobrahaltung als Peakhaltung der Stunde (Höhepunkt)⁹⁰ Wahrnehmung des Übungshöhepunktes im Körper	
--	--	--	--	--

⁸⁸ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 182

⁸⁹ Vgl. Trökes, Das große Buch vom Yoga, 2021, S. 182f.

⁹⁰ Vorteile und Effekte der Kobrahaltung: siehe 6.1

	TN auffordern, den gewählten Typ bei der nächsten EA einzunehmen (statisches Halten über fünf Atemzüge) Variationen von Bhujangasana anbieten: *Arme stützen den Körper höher -> Weitung des Brustkorbes *Kobra mit schräg nach vorne gestützten Armen *Kobra in Übergang zur Sphinx-Haltung mit aufgestützten Unterarmen Zwischen den Variationen lasse ich die TN in BL nachspüren	TN können sich den Typ aussuchen, der ihnen entspricht Je nach Motivation und Leistungsfähigkeit werden Variationen durchgeführt	Kobrahaltung als Peakhaltung der Stunde (Höhepunkt)⁹¹ Wahrnehmung des Übungshöhepunktes im Körper	
Ausgleichende Stellungen / Cool down (ca. 10 Min.)	TN auffordern, von der BL in die Kindhaltung zu kommen – ein paar Atemzüge TN auffordern, in eine Sitzposition zu kommen	Decke zum Unterpolstern anbieten Sitzposition kann frei gewählt werden Decke und/oder Kissen werden angeboten	Vorbeuge als Ausgleichshaltung zur Kobra Vorbeugen wirken beruhigend auf Körper und Geist	Decke Decke/Kissen

⁹¹ Vorteile und Effekte der Kobrahaltung: siehe 6.1

	<u>AP: Sitz</u>			
	Sitzende Vorbeuge (Variationen) – mehrere Atemzüge	TN können Gurt benutzen oder Beine in der sitzenden Vorbeuge anstellen	Vorbeuge als Ausgleichshaltung zur Kobra; Vorbeugen wirken beruhigend und sind für die Vorbereitung zur Endentspannung bestens geeignet	Gurt
	Drehsitz anleiten (Variationen) – beidseitig	TN können Beinhaltung je nach Flexibilität frei wählen	Dehnung der Gesäßmuskulatur (nach Kobra), Vertiefung der Atmung und dadurch Beruhigung des Geistes	
	TN auffordern, in die RL zu kommen		Übergang	
	<u>AP: RL</u>			
	Krokodil (Variationen)	Decke und Kissen zur Unterpolsterung anbieten TN können je nach Flexibilität Variante frei wählen	Beruhigende und ausgleichende Haltung als Übergang zur Endentspannung; Dehnung der gesamten Wirbelsäule als Ausgleich nach der Peak-Position	Decke, Kissen
	TN auffordern, sich für die Endentspannung vorzubereiten		Fließender Übergang zur Endentspannung	

Endentspannung (ca. 10 Min.)	Shavasana anleiten	Decke/Kissen/Unterpolsterung anbieten	Ritualisierter Abschluss der Yogapraxis	Decke/Kissen/Klangschale
Verabschiedung (ca. 5 Min.)	TN auffordern, in einen Sitz der Wahl zu kommen OM singen Anjali-Mudra Verabschiedung der TN Namasté	Sitz der Wahl	„runder“ Abschluss der Yogapraxis	

Abkürzungen:

- TN – Teilnehmer*innen
- AP – Ausgangsposition
- RL – Rückenlage
- SW - Seitenwechsel
- 4F – 4-Füßler-Stand
- LWS – Lendenwirbelsäule
- OS – Oberschenkel
- EA – Einatmung
- AA – Ausatmung
- BL – Bauchlage
- BB – Beckenboden

7. Biografische Darstellung meines Werdegangs in Beziehung zum Yoga

Mein Yogaweg begann im Jahr 2017. Bereits vorher hatte ich mehrere Kontakte zum Yoga gehabt. Durch mein sportliches Hobby das Laufen wurde ich schon viel früher mit den positiven Auswirkungen des Yogas konfrontiert (für die körperliche Ebene). Ich kaufte mir daraufhin eine DVD („Yoga für Läufer*innen“) und „probierte es aus“. Leider fand ich Yoga damals nicht besonders spannend und es blieb bei diesem ersten Versuch. Durch eine persönliche Krise und eine depressive Episode in den Jahren 2012 bis 2015 entdeckte ich viel Literatur zu den Themen „Psychosomatik“, „alternative Heilmethoden“ und auch „Spiritualität“. Ich las mit Begeisterung die Bücher von Louise Hay und besuchte im Jahr 2016 eine Ayurveda-Beratung. Ich begann mit Glaubenssätzen zu arbeiten und zog mich so aus meiner persönlich tiefen Krise (mit der Unterstützung von Fachärzt*innen und einer Psychotherapie). Durch Zufall entdeckte ich im Nachbarhaus der Ayurveda-Beratung eine Yoga-Praxis. Ich meldete mich spontan für einen Kurs Anfang 2017 an und war nach der ersten Praxis „Feuer und Flamme“. Meine damalige Lehrerin Ulrike verstand es, eine für mich passende Praxis zu entwickeln, die mich einerseits körperlich forderte und mich andererseits zur Ruhe brachte. Sie schenkte und lieh mir Literatur und ich besuchte ihre Kurse ab Ende 2017 zwei Mal in der Woche. Sie praktizierte „Ashtanga“-Yoga und vermittelte in ihren Kursen auch die Yogaphilosophie. Da ich mich brennend für die Thematik interessierte, begann ich schnell auch zu Hause zu praktizieren. Dabei fielen mir besonders die Körperübungen leicht. Leider merkte ich meinen starken Ehrgeiz auch hier und ich ließ mich nicht nur inspirieren, sondern war auch oft neidisch auf andere Yogi*nis, die flexibler und kräftiger waren. Ulrike sprach mich im Jahr 2018 an, ob ich mir nicht vorstellen könnte, eine Yogalehrerin-Ausbildung zu starten, sie sehe Potenzial. Da ich in meinem Vollzeitjob als Lehrerin an einer beruflichen Schule sehr glücklich bin, verneinte ich. Mir reichte die Praxis in Ulrikes Kurs und meine eigenen Übungen. Leider schloss Ulrike Mitte 2018 ihre Yogaschule bereits wieder und ich suchte verzweifelt nach anderen Kursen. Ich merkte schnell, dass viele Kurse ausgebucht waren, dass der Bedarf also in Güstrow vorhanden ist und dass mir auch nicht alle Kurse von anderen Yogalehrer*innen gefielen. Ich besuchte Workshops und praktizierte zu Hause, aber irgendwann reichte es mir nicht mehr und ich meldete mich Ende 2018 doch an der Paracelsus-Schule in Rostock für die Ausbildung zur Yogalehrerin an. Dies wollte ich nur für mich machen, selber Unterricht zu geben, kam

mir nicht in den Sinn. Ich stand ja schon jeden Tag vor meinen Schüler*innen. Die Ausbildung startete Ende 2019 und die nächsten Monate waren ein Auf und Ab. Ich lernte unglaublich viel, zweifelte aber mindestens genauso viel. Manchmal kam ich mir vor, wie in einer „Sekte“ (ich weiß nicht, wie ich das anders ausdrücken soll). Ich zweifelte an den ethischen Grundsätzen des Yogas, da ich nicht fand, dass Mitschüler*innen sie einhielten, ich zweifelte an Vertreter*innen und Gurus des Yoga, da ich fand, dass diese ihre Macht ausnutzten, ich verstand viele Lebensweisen und Einstellungen meiner Mitschüler*innen nicht. Ich ging aber immer wieder hin, da ich Geld bezahlt hatte, und mehr wissen wollte. Parallel führte ich meine ersten Unterrichte/Yogakurse mit meinen Arbeitskolleg*innen durch, da ich üben wollte. Diese bestärkten mich und gaben mir konstruktives Feedback. Auch in einem Jugendclub bot ich vereinzelt Yogastunden für Jugendliche an. Die Corona-Pandemie holte auch meine Ausbildung ein und der Kurs „spaltete“ sich ideologisch. Es war nicht mehr schön, die Ausbildung zu besuchen. Mein Körper reagierte prompt. Ich bekam meinen ersten rheumatischen Schub und konnte ab Mai 2020 aufgrund von starken Rückenschmerzen nicht mehr praktizieren. Ich besuchte die Ausbildung weiter, schrieb mit, lernte, dehnte mich, führte die Entspannungsübungen durch und wollte nur, dass diese Ausbildung vorbei ist. Immer mehr wurde ich durch Mitschüler*innen mit Verschwörungstheorien konfrontiert. Da viele Ausbildungsstunden aufgrund der Pandemie verschoben wurden, endete die Ausbildung erst im Juli 2020. Ich zeigte meine Prüfungsstunde vor und machte soweit mit, wie ich konnte. Zu Hause praktizierte ich überhaupt nicht mehr und dachte auch, dass ich mit dem Yoga abgeschlossen hätte. Ich war enttäuscht über die Ausbildung und die Distanz, die sich zwischen mir und der Yogaphilosophie (die ich nicht gelebt fand) entwickelt hatte. Ich hatte mich in meiner Euphorie des Anfangs bereits für den Aufbaukurs angemeldet. Diesen konnte ich aufgrund der Rückenschmerzen 2020 nicht durchführen und war froh, dass ich die Möglichkeit hatte, ihn um ein Jahr zu verschieben. Ich dachte aber nicht, dass ich ihn durchführen würde. Im November 2020 endete mein Schub und meine Rückenschmerzen hörten auf. Ich begann ganz langsam mit meiner eigenen Praxis. Ich meditierte (was mir bis heute am schwersten fällt) und übte mich im Yin-Yoga. Mitte 2021 beschloss ich, die Ausbildung weiterzuführen, und mich überraschen zu lassen, wie mein Yogaweg weiter geht. Ich hatte große Sorge, dass auch hier das Thema „Corona“, welches den Alltag für jede*n Menschen beeinflusste, maßgeblich zu Unstimmigkeiten führen

würde. Dies traf zum Glück nicht ein und ich fand in Britta eine neue, tolle Yogalehrerin und damit auch neue Inspiration. Im März dieses Jahres begann ich, zur Übung, Yoga in der Volkshochschule zu unterrichten. Dieser Kurs ist toll und meine Teilnehmerinnen sind bestrebt und sehr engagiert. Durch diese Erfahrungen habe ich viel gelernt in den letzten Monaten. Nach der Sommerpause geht der Kurs Ende August weiter und ich freue mich schon sehr und habe viele Ideen. Ab Ende September möchte ich gerne noch „Yoga auf dem Stuhl“ in der VHS Güstrow anbieten. Da muss ich noch abwarten, ob es genug Teilnehmer*innen gibt. Voraussichtlich werde ich im November dieses Jahres den Aufbaukurs abschließen und bin dann eine in 500h ausgebildete Yogalehrerin. Ich habe nicht vor, eine eigene Praxis zu eröffnen oder meinen Job für Yoga aufzugeben. Ich bin froh, über die VHS die Möglichkeit zu haben, auch ohne eigene Räumlichkeiten mein Wissen weiterzugeben und selber zu lernen. Mich interessiert besonders die „Yogatherapie“. Deshalb habe ich mich für das nächste Jahr auch schon für eine Fortbildung in diesem Bereich angemeldet. Für mich ist Yoga eine „Spielwiese“ und ich habe noch längst nicht alles ausprobiert. Es gibt noch so viel zu entdecken.

8. Fazit

Ich habe es nicht geschafft, mich auf 25 Seiten zu beschränken. Mir wurde durch die vielen zu bearbeitenden Themen wieder bewusst, wie vielschichtig Yoga ist. Ich habe durch diese Facharbeit eine neue Atemtechnik ausprobiert und mein Wissen über einzelne noch einmal Asanas vertieft. Ich habe mich zum ersten Mal mit dem Thema „Kinderyoga“ beschäftigt. Nach reiflicher Überlegung gelang es mir nicht, Themen zu kürzen. Ich finde es wichtig, dass gut ausgebildete und fachlich versierte Menschen Yoga unterrichten. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich verletzen kann. Ich weiß ebenso, wie missionarisch manche Yogalehrer*innen beim Vermitteln der (für sich ausgelegten) Philosophie des Yoga sein können. Mir ist es wichtig, zu zeigen, dass ich Alternativen für Körperübungen mitdenke, denn meine Teilnehmer*innen sind bei weitem nicht in der Lage, die im Internet so propagierten Anfänger*innenkurse zu besuchen. Es ist noch viel Aufklärung vonnöten, um zu zeigen, was Yoga alles sein kann. Ich habe in dieser Facharbeit mit Fachliteratur gearbeitet und immer meinen eigenen Erfahrungsschatz einfließen lassen. Ich hoffe, dass ich den Anforderungen entsprechend gearbeitet habe.

9. Literatur – und Quellenverzeichnis (alphabetisch geordnet)

Anklin Crittin, S. (2016): *Der kleine Yogi reist nach Om*. Krummwisch bei Kiel: Königsfurt-Urania Verlag GmbH

Bongartz, N. (2022): *Yoga Sequencing*. Bielefeld: Theseus Verlag

Bretz, Sukadev V. (2019): *Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute*. 7. Auflage. Petersberg: Verlag Via Nova

Fassl, G.; Pohl, G. (2022): *Kinderyoga – 12 Mitmachgeschichten*. 1. Auflage. München: Don Bosco Medien GmbH

Georg Thieme Verlag (2020): *I care Anatomie Physiologie*. 2. Auflage. Stuttgart, New York

Iyengar, B.K.S. (2008): *Licht auf Yoga*. 3. Auflage. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH

McCall, T.B. (2007): *Yoga as medicine*. New York: Bantam Books

Stephans, Mark (2019): *Yoga-Therapie*. 1. Auflage. München: riva Verlag

Trökes, Anna (2021): *Das große Buch vom Yoga*. 3. Auflage. München: Gräfe und Unzer Verlag

Trökes, Anna (2017): *Yoga der Verbundenheit*. München: O. W. Barth Verlag

Wibbing, K. (2019): *Schöne Worte im Yogaunterricht*. Norderstedt: Books on Demand

10. Selbstständigkeitserklärung

Selbstständigkeitserklärung

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.

Ort, Datum

Gutbrod, 16.07.22

Unterschrift

