

YOGA Gewusst wie – das Selbstverständnis, auch als Lehrer

Die Vielfalt von Yoga ist überwältigend und bereichernd. Ich kann ihn als rein körperorientiertes Workout sehen (Fitness/Wellness), als Entspannungsverfahren, Wirbelsäulengymnastik, Heilverfahren, als spirituellen Erkenntnisweg, als Ausdehnung in Raum & Zeit, Bewusstseins-erweiterung oder als Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Doch Yoga kann nicht in diesen Einzelheiten, sondern nur in der Summe des Ganzen betrachtet werden. Er erlaubt uns immer eine Begegnung mit uns selbst und hilft uns, die Akzeptanz dessen was ist, zu lernen.

Er ist ein lebenslanger Erkenntnisprozeß, wo mal das eine, mal das andere im Vordergrund steht.

Ziel ist dennoch, immer ein Balance herzustellen zwischen Entspannung & Aktivität, Schwere & Leichtigkeit, Flexibilität & Kraft, Ausgerichtetheit & Weite - auf körperlicher, mentaler wie geistiger Ebene.

Nie hat eine Übungen die gleiche Wirkung wie gestern. Immer wieder ist sie neu. Anders. Fordert uns neu heraus. Mal müssen wir uns körperlich mehr anstrengen, mal mehr geistig, mal mehr im LASSEN üben.

Auch als Lehrer gilt es, sich immer wieder neu auf jeden Menschen einzeln einzustellen, Konzepte hinter mir zu lassen und ganz offen zu werden, für den Moment, diese Person. Ohne Dogmen, wertfrei, mitfühlend. Was braucht er? Welche Form von Yoga bringt in weiter? Was genau jetzt? D.h. der Ansatz eines Yogalehrers sollte immer ressourcenorientiert sein.

„Bevor Yoga gelehrt wird, sollte der Lehrer die Zeit, die Umgebung, das Alter, die Art der Beschäftigung, die Energie und Stärke einer Person und seine Möglichkeiten des Verstehens berücksichtigen.“ Yogarahasya, Kapitel II

D.h. die Herausforderung auch als Lehrer endet nicht. Es gilt immer wieder aufs Neue, nicht stehen zu bleiben, sondern sich immer weiter zu entwickeln & sich dennoch der eigenen Grenzen bewusst zu sein.

Ich kann vieles geben aber doch nicht alles. So verschafft der eine Lehrer, dem Schüler den Zugang zu der Meisterschaft des Körpers, der andere den Zugang zu der Meisterschaft des Atems oder Geistes, der nächste hilft einfach nur endlich bei sich anzukommen.

Und um das geht es doch: ANZUKOMMEN. Bei sich. Im Moment.

Yoga ist wie das Leben selbst. Auf & Ab. Ein- & Ausatmung. Fülle & Leere. Die Erweiterung und Erleichterung kommt, indem ich vieles zulasse. Alles in seiner Vielfalt. Om shanti!

© Anette Mara Marahrens www.ganz-ich.com

