

MAREN BRAND UND CHRISTINA LOBE

YOGA LEHREN

Die sieben
Schlüssel für
einen guten
Yogaunterricht

THESEUS

MAREN BRAND UND CHRISTINA LOBE

YOGA LEHREN

Die sieben
Schlüssel für
einen guten
Yogaunterricht



 THESEUS



Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von den Verfasserinnen und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorinnen noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische Betreuung gedacht sind. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Arzt.

© 2018 Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld,
info@kamphausen.media, www.kamphausen.media
Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, kleinebrise.net
Layout und Umschlaggestaltung: Tina Paschetag, Bielefeld,
www.büropaschetag.de

Fotos: Bianca Lingner, Bielefeld, lightsinbalance.com,
auf den Seiten 24, 44/45, 51, 64/65, 84, 86/87, 104/105, 130 154/155,
160, 182, 186, 189/190, 202, 210, und auf dem Buchumschlag
Lena Fingerle, Berlin, lenafingerle.de, auf den Seiten 16, 24, 44/45, 51,
64/65, 84, 86/87, 104/105, 130 154/155, 160, 182, 186, 189/190, 202, 210
Meiying Ng, Instagram: @meiyingmeiying, Seite 4/5

Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-296-1

ISBN E-Book: 978-3-95883-297-8

1. Auflage 2018

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.kamphausen.media



Für alle unsere Lehrer



Inhalt

Vorwort von Young-Ho Kim
Einleitung
Der Sitz des Lehrers

Der erste Schlüssel: *Sankalpa* – deine Intention als YogalehrerIn

Dein *Dharma*
Deine persönliche Botschaft finden

Der zweite Schlüssel: *Hridaya* – das (Herz-)Thema im Yogaunterricht

Bhavana: Kontemplation ist alles
Ein Thema finden und vermitteln
Meditation unterrichten

Der dritte Schlüssel: *Matrika* – Stimme und Sprache im Yoga

Qualitäten einer authentischen Stimme und Sprache
Deine Stimme und Sprache verfeinern

Der vierte Schlüssel: *Vinyasa-Krama* – die sinnvolle Abfolge von Stellungen

Bedeutung von *Asana*
Sequencing – Abfolgen gestalten
Schlüsselprinzipien und Phasen einer Klasse

Stellungskategorien und Peak-Positionen

Der fünfte Schlüssel:
Sharira – das Verständnis von Ausrichtung

Einige wichtige Prinzipien der Ausrichtung
Die Kunst der Berührung: „Hands-On“ und manuelle Ausrichtung
Das Tempo einer Klasse

Der sechste Schlüssel:
Sadhana – die eigene Praxis kultivieren

Tagesablauf für die eigene Praxis
Der Aufbau eines Altars: Schaffe einen heiligen Ort bei dir zu Hause

Der siebte Schlüssel:
Sat-Chit-Ananda – Selbstfürsorge

In die Balance kommen
Deinen Rhythmus finden
Der Körper ist dein Tempel
Der Einfluss der Natur

Nachgefragt: Interviews mit YogalehrerInnen
Dank

Om. Mögen wir uns beschützen,
Lehrer und Schüler.

Mögen wir das Glück der
Freiheit genießen.

Mögen wir gemeinsam mit großer
Energie arbeiten.

Mögen wir konzentriert lernen.

Mögen wir liebevoll
miteinander umgehen.

Om. Frieden, Frieden, Frieden.

Om Saha Navavatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejas Vina Vadhi Tamastu
Ma Vidvishavahai
Om Shanti Shanti Shanti



Foto @yongsubi

Vorwort

Als hauptberuflicher Yogalehrer muss ich leider zugeben, dass ich so gut wie nie Yogabücher lese. Dabei bin ich eine Leseratte. Woran es liegt? Ganz einfach: Die meisten Yogabücher sind mir zu langweilig, und interessante und lesenswerte Themen findet man selten. Als Christina mich bat, ein Vorwort zu schreiben, war ich in der Zwickmühle. Eine gute Freundin bittet mich um einen Gefallen, aber was ist, wenn das Buch mich gar nicht anspricht? Könnte ich lügen und PR-taugliche Sätze veröffentlichen lassen? Oder sag ich lieber gleich ab?

Dann kam die Datei mit dem Text als E-Mail. Alle meine Sorgen waren verschwunden; endlich ein Buch mit einem Inhalt, der mich anspricht. Es gibt darin eine Menge pragmatischer und liebevoller Tipps (ja, liebevoll, denn das sind die Autorinnen. Meine Version wäre wahrscheinlich direkter gewesen), wie man eine solide Yogastunde unterrichten kann.

Als junger Yogi mit Anfang 20 habe ich mich mal gefragt: „Was sind die USP von Yogalehrern?“ Damals studierte ich noch Maschinenbau an der RWTH Aachen, spielte aber bereits mit der Idee, alles aufzugeben und ausschließlich Yoga zu unterrichten.

Sind Yogis mystische Heiler? Können wir Krankheiten heilen und Schmerzen lindern, vielleicht sogar besser als

Mediziner, Heilpraktiker, Osteopathen? Wohl kaum! (Manche tun leider so und verteufeln dabei die Schulmedizin. Ich gehöre nicht dazu.)

Sind Yogis die besten Akrobaten? Die Zirkusartisten, Kontorsionisten (Schlangenmenschen), Breakdancer und andere Akrobaten würden wahrscheinlich nur müde lächeln.

Sind wir denn dann wenigstens philosophisch ganz weit vorne? Oder bei der Meditation vielleicht? „Echte“ Philosophen und Zen-Mönche könnten sicher sehr weise Wörter finden, um uns da den einen oder anderen Denkanstoß oder ein Koan zu geben.

Ich habe vor Jahren in dem Buch „Teaching Yoga“ (leider nicht auf Deutsch erhältlich) der amerikanischen Yogalehrerin Donna Farhi eine klare Antwort darauf gefunden, was unsere Hauptaufgabe ist; es war eine Antwort, die ich selber schon gefühlt hatte, aber noch nicht formulieren konnte: Unsere Hauptaufgabe ist es, durch den körperlichen Zugang die Menschen im Herzen zu berühren!

Das war die Antwort, nach der ich gesucht hatte. Kurz danach schmiss ich alles hin und bin seitdem Yogalehrer.

Ja, dafür sind Bücher da! Die Antworten, die schon in dir schlummern, von denen du aber noch nicht weißt, wie du sie ausdrücken sollst, hat da jemand schon für dich aufs Papier gebracht. Und wenn du das liest, resoniert es in dir!

Ich denke, wenn du es mit Yoga ernst meinst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass du in diesem Buch einiges an Inspiration bekommen wirst und Antworten, die du schon in dir gefühlt hast. Das Buch ist also mit Vorsicht zu genießen, denn es kann dein Leben verändern.

Viel Resonanz wünsche ich dir beim Lesen! Young-Ho Kim

”

**Wenn du etwas lernen willst, lies darüber.
Wenn du etwas verstehen willst, schreib darüber.
Wenn du etwas meistern willst, lehre es.**

Yogi Bhajan

“

Einleitung

Eine gute Yogastunde ist wie ein Kunstwerk. Als Yogalehrer sind wir Künstler und erschaffen immer wieder aufs Neue die Möglichkeit einer einzigartigen Erfahrung für den Yogaschüler. Im Idealfall können wir mit unserem Yoga die Herzen unserer YogaschülerInnen erreichen und einen positiven und hilfreichen Beitrag für ihr Leben leisten. Neben einer guten Vorbereitung und einer durchdachten Komposition bedarf es für jede gelungene Yogastunde auch der Spontanität, des Einfühlungsvermögens und der Kreativität.

Es ist vor allem unsere eigene Yogaerfahrung und regelmäßige Praxis, die uns dazu befähigt, gezielt auf die Yogaschüler einzugehen und ihnen einen inspirierenden Yogaunterricht anzubieten. Wenn du den Weg der Yogalehrerin bzw. des Yogalehrers einschlagen möchtest, bedeutet das ein lebenslanges Lernen, Praktizieren und Studieren. Der Yogaweg ist ein Lebensweg. Die Yogalehrerausbildung ist erst der Beginn dieses Weges. Mit diesem Arbeits- und Praxisbuch möchten wir YogalehrerInnen Wege aufzeigen, kreativ mit all dem umzugehen, was sie in ihrer Ausbildung und auf ihrem Weg gelernt haben, und all das für ihren Unterricht zu nutzen, was ihnen am Herzen liegt. Wir geben dir die – aus unserer Sicht – sieben wichtigsten Schlüssel an die Hand, die dich

darin unterstützen, einen rundum gelungenen Yogaunterricht anzubieten. Wir wollen dich ermutigen, deinen ganz eigenen, individuellen Weg zu finden, die eigene Stimme zu entwickeln und beim Unterrichten vollkommen authentisch zu sein. Selbstreflexion ist dafür eine der Eigenschaften, die uns als YogalehrerInnen dazu führt, unseren Yogaunterricht immer wieder zu verfeinern und zu vertiefen. So wird jede Yogastunde zu einem Kunstwerk.



Nimm dir immer wieder Zeit zu reflektieren, wo du gerade stehst. Nimm dir Zeit, um dich daran zu erinnern, warum du ursprünglich mit Yoga begonnen hast und was deine Motivation ist, Yoga zu lehren. Verfeinere deinen Yogaunterricht nach und nach. Habe auf diesem Weg Geduld und Vertrauen. Yoga ist wie gesagt ein Lebensweg und wächst mit jeder neuen Erfahrung. Habe keine Angst, dich so zu zeigen, wie du bist. Lehre, was du selbst erfahren und erlebt hast. Alles intellektuelle Verstehen ist begrenzt. Sei hungrig nach Weisheit. Habe Vertrauen in dich selbst, in dein eigenes Licht und deinen Weg als YogalehrerIn. Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, erlischt es nie wieder. Je intensiver man übt, desto heller leuchtet die Flamme. Je mehr du unterrichtest, umso mehr überträgst du diese Flamme. Yoga weiterzugeben ist ein Geschenk und eine Ehre.

Wir verbeugen uns vor allen LehrerInnen, die uns auf unserem Yogaweg begleitet haben, uns weiterhin inspirieren, als Vorbild dienen und als MentorInnen für uns da sind. Wir verbeugen uns vor all unseren SchülerInnen, ihrer Bereitschaft und Offenheit, den Yogaweg mit uns zu gehen, und dass sie damit selbst wichtige LehrerInnen für uns sind.

**Wir verneigen uns vor dir und deiner Reise
als YogalehrerIn.**

**Namaste,
Maren und Christina**

Anmerkung:

Auch wenn es für die Lesbarkeit vielleicht ungewöhnlich ist, haben wir uns aus Gründen der Gleichberechtigung nach längerem Ausprobieren und Überlegen dazu entschieden, in diesem Buch hauptsächlich von „LehrerInnen“ und „SchülerInnen“ und nur hin und wieder von „Lehrern“ und „Schülern“ zu sprechen.

Herzlichen Dank für euer Verständnis!



Christina Lobe

Was dient dir als Inspirationsquelle für deinen Yogaunterricht?

Das Leben, alles, was mich umgibt und ich erfahre, ist Quelle der Inspiration. Zusätzlich Bücher und Schriften, meine Lehrer, Familie und Freunde, Reisen und Rückzug. Die eigene *Asana*- und Meditationspraxis ist für mich essenziell, um mich inspiriert zu fühlen. Für mich sind das „Türöffner“ zum eigenen Herzen, die ich nutze, um die Verbundenheit von und mit allem zu erleben und im Bewusstsein zu bleiben.

Warum bist du Yogalehrerin geworden?

Es hat sich einfach richtig angefühlt. Mein damaliger Job hat mich nicht erfüllt; doch das, was mich erfüllt hat, waren die Yogaklassen, die ich fast täglich besuchte. Um mehr über Yoga zu lernen und meine eigenen Erfahrungen zu vertiefen, begann ich die Ausbildung. Und damit war eigentlich alles klar. Ich wollte mich nicht mehr nebenbei mit Yoga beschäftigen. Yoga wurde zu meinem Lebensmittelpunkt, meiner Lebenseinstellung und meinem Beruf.

Kannst du dich an deine erste Yogastunde erinnern, die du unterrichtet hast? Ist es dir schwer-/leichtgefallen? Wie hast du dich danach gefühlt?

Ich muss gestehen, dass ich sehr aufgeregt und nervös war. Doch nach den ersten 10 Minuten ging es besser,

und ich konnte neben der Nervosität auch die Verbindung spüren. Die Verbindung mit den anderen, dem gemeinsamen Atem und der Energie, die einen durchströmt, wenn man den „Sitz des Lehrers“ einnimmt und zulässt. Es dauerte ca. ein Jahr, bis sich das Lampenfieber gelegt hat. Ich wusste jedoch, dass es das ist, was ich machen möchte. Und ich sagte mir: Solange Teilnehmer in meine Klassen kommen, werde ich mein Bestes tun, um das Yoga, so wie ich es verstehe und liebe, zu vermitteln.

”

**Wie lautet dein persönlicher *Sankalpa*
für dich als Yogalehrerin?**

Erweitere dein Bewusstsein
und befreie dein Herz.

“

Wie hat sich dein Yogaunterricht im Laufe der Jahre verändert?

Ich denke, dass junge Lehrer, so wie auch ich eine junge Lehrerin war (oder immer noch bin), sich zu Beginn sehr an Strukturen oder ihren eigenen LehrerInnen orientieren. Durch die eigene Praxis, den Zuwachs an eigener Erfahrung als Praktizierende und Lehrerin veränderte sich der Unterricht automatisch. Aufgrund all der Informationen und Beobachtungen im Laufe der Jahre, glaube ich noch besser auf die Schüler eingehen zu können. Meine Sprache ist präziser, die Balance zwischen Kraftvollem und Sanftem harmonischer geworden, insgesamt hat sich alles verfeinern dürfen. Die eigene jahrelange Praxis erweitert das Bewusstsein, meine persönliche Energie ist stärker und stabiler, das gibt die Sicherheit, noch klarer zu sein, direkter und zugleich subtiler.

Was willst du angehenden oder neuen YogalehrerInnen aus deiner Erfahrung gerne für ihren Weg mitgeben?

Neben dem, was sie an Strukturen lernen, ist die eigene Erfahrung die Quelle ihres Unterrichts. Yoga kann nicht konsumiert werden, um damit ein besserer Lehrer zu werden. Ein essenzieller Schlüssel ist, den Zugang zu finden zu der inneren Verbundenheit oder Weisheit oder dem Bewusstsein, wie auch immer wir das nennen wollen. Neben den Einflüssen aus dem Außen gilt es, den eigenen „inneren Lehrer“ zu finden. Alles, was wir tief empfunden und erlebt haben in unserer Praxis, ist Inspiration für andere bzw. die SchülerInnen. Vertrau

also auf deine Erfahrungen und lebe so, dass du Erfahrungen bewusst wahrnehmen kannst.

Welche Aspekte magst du am Unterrichten am meisten? Was empfindest du als herausfordernd am Beruf des Yogalehrers?

Ich liebe es, mich mit den Inhalten des Yoga zu beschäftigen, Klassen oder Workshops zu konzipieren, immer wieder zu kontemplieren, was heute das Richtige für die SchülerInnen sein könnte. Während der Ausbildungen finde ich es fantastisch, zu beobachten, wie die angehenden LehrerInnen ihren Weg finden, und es ist eine Ehre, sie dabei unterstützen zu können, ihre eigene Stärke und Stimme als YogalehrerInnen zu finden.

Was mir schwerer fällt, ist die Organisation drum herum – von der Steuer, über Preisgestaltung bis hin zum Sichtbarmachen der eigenen Person. Also all das, was nicht unmittelbar den Yoga betrifft, aber wichtig ist, um ihn in dieser Welt leben und weitergeben zu können.

Wie sieht deine Selbstfürsorge aus? Was hast du für „Selfcare-Rituale“?

Hier habe ich einiges lernen dürfen im Laufe der letzten Jahre. Denn so gerne ich auch Mutter bin und Yoga unterrichte, geht das nur so lange gut, solange ich in meiner Kraft und Energie bleibe. Mittlerweile habe ich einen guten Rhythmus für mich gefunden. In den unterrichtsintensiven Zeiten nähere ich mich mit ausreichend Schlaf, regelmäßigem Essen, Sauna oder Massagen und der eigenen Praxis. Zeiten, in denen ich alleine sein kann, sind für mich essenziell und daher organisiere ich mir diese gezielt in meinen Kalender.

Grundsätzlich überprüfe ich für mich regelmäßig, was mir Kraft gibt und was sie mir raubt, und richte danach meine Selbstfürsorge aus.

**Wenn du auf die Matte gehst: Was übst du dann?
Wie oft stehst du auf der Yogamatte?**

Egal, wo ich gerade bin, ob zu Hause in Berlin oder unterwegs, gehört zu meiner Praxis Meditation und *Asana*. Mal länger, mal kürzer; mal kraftvoll und präzise, mal sanft und fließend, je nach Gegebenheit, Körperbedürfnis und Zeit. Meine Praxis ist für mich ein inneres „Ein-Checken“ und Bewusstwerdung. Dazu besuche ich nach wie vor gerne Klassen und Workshops und liebe Weiterbildungen.

**Was sind/waren deine Ängste beim
Yogaunterrichten?**

Nicht gut genug zu sein. Mittlerweile gibt mir meine Praxis und Erfahrung so viel Halt und Vertrauen, dass sich diese Angst nicht mehr sehr oft zeigt. Wenn ich stabil bin in meiner Energie und vertrauensvoll in der Anbindung an das Bewusstsein, dann gibt es keine Ängste mehr.

**Was ist deine größte Herausforderung am
Yogalehrer-Dasein?**

Ich kann mein Yogalehrer-Dasein nicht unbedingt trennen von meinem Dasein als Privatperson. Yoga ist überall in meinem Leben und durchdringt es. Das Leben fordert mich genauso wie jeden anderen. All den Herausforderungen, die auf mich zukommen, im Gegenzug mit Vertrauen und yogischem Herzen zu

begegnen, ist wohl die größte Herausforderung im Leben.

Wobei hättest du dir gerade am Anfang mehr Unterstützung gewünscht?

Für mich war alles okay, so wie es war. Denn ich bin davon überzeugt, dass es genauso gekommen ist, wie es richtig für mich ist, mit den Lehrstücken, die mich zu der Lehrerin gemacht haben, die ich heute bin und sein soll. Eine Sache, die ich jedoch sehr wichtig finde, ist der Austausch! Austausch mit dem eigenen Lehrer, mit Kollegen und Freunden. Das war für mich sehr wichtig, und nach dem Feedback, das ich heute bekomme, sind viele junge LehrerInnen zu sehr auf sich alleine gestellt und haben zu wenig davon. Yoga ist auch das Verbinden unter- und miteinander. Das stützt gerade am Anfang ganz besonders.

Welcher Schlüssel ist deiner Meinung nach der wichtigste für einen guten und erfolgreichen Yogaunterricht?

Yoga ist ein Zusammenspiel von sehr vielen Aspekten. Da sind zum einen die sieben Schlüssel, die wir im Buch erläutern und von denen jeder einzelne weiter vertieft werden kann. Dazu kommen die persönlichen Erfahrungen und was uns das Leben gelehrt hat. Das Miteinander all unserer Gegensätze und Erfahrungen, von Innen und Außen, von Materiellem und Spirituellem kreieren letztendlich deinen Yogaunterricht.

Das Allerwichtigste für mich persönlich ist, dass das, was ich mache, mir Spaß macht. Ich liebe es, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten, und diese Liebe ist der stärkste Antrieb.

