

Thema:

tapasḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni, kriyā yogaḥ YS 2.1.

EINSTIEG

2. Schüler -> Lehrer – Lehrer -> Schüler Verhältnis

Wie wir kommunizieren, das beeinflusst unsere Beziehung. Was macht mein Körper, Atem, Geist dabei? Wie weit kann ich mich dem Aussetzen, darauf einlassen (īśvarapraṇidhāna)?

Darin steckt auch Atha Yoga anuśāsanam.

Folie 2 + 3

3. Menschen, die zu Yoga kommen (**Folie 2**)

- haben unterschiedliche Motivation, Situation, Leid usw.
- sie müssen verstehen, dass sie Leid haben (**Folie 3**) = daraus entsteht tapas
- und sich darauf einlassen = īśvarapraṇidhāna

Folie 4 - 7

Danach folgen mit **Folie 4 – 7** Hinweise auf Studien und die Wirkung des Yoga

Folie 9

Was ist denn das, was da im Yoga manchmal sehr eindrucksvoll wirkt?

Wir bringen das zusammen, was im Menschsein zusammengehört.

- ⇒ Meine persönliche Notiz aus Familienstellen und Querverweis: Wir sind und werden nur heil, wenn wir ganz werden, bzw. sind. Es geht um integrieren und nicht um abspalten (verdrängen, unterdrücken, ablehnen usw., Geheimnisse in Familien, Trauma usw.)

Folie 10 + 12

Tapas	Übung
Svādhyāya	Selbstwahrnehmung
īśvarapraṇidhāna	Hingabe

Wenn du das tust, dann kannst du was ändern, Leid reduzieren und später verhindern durch Erkennen der eigenen Muster.

Dazu gehört der Satz: Heyaṃ duḥkham anāgatam

Folie 11

Es folgt ein Verweis auf die yogischen Schriften:

Yogasūtra des Patañjali

Yoga Rahasya

Bhagavad Gītā

Upaniṣaden

und...

Folie 13

Es geht um das grundlegende Verständnis, dass alles unwiderruflich und ausnahmslos zusammenhängt.

Beispiel Psychosomatik: Kurzer Atem = Unruhiger Geist, ein Mensch mit einem Trauma atmet anders als ein Mensch in Balance

- ⇒ Persönliche Notiz – nicht nur im persönlichen Umfeld, es zieht Kreise bis in das Kollektiv hinein. Es ist eine Wechselwirkung, Ursache und Wirkung weit über unseren Globus hinaus, dem wir ausgesetzt sind. Widerstand zwecklos 😊 und zwar über Generationen hinweg (kollektives Trauma von Kriegen, aber auch positives zählt dazu)

Folie 14 - 16

Die drei Ratnas: Was ist ein Āsana?

- Asana: sthira sukham asanam
- Atem: dirgha sukṣma prāṇāyāma
- Geist: citta ekāgratā

Auf diese Weise kommen wir in der Übung in eine Einheitserfahrung. Das Āsāna ist hier das Feedback. Es wird ein neues Saṃskāra angelegt.

Bsp.: Wer den ganzen Tag vor dem Computer sitzt = Computer – Āsāna

- ⇒ Persönliche Notiz: In der Familienaufstellung werden die alten leidbringenden Saṃskāra und tiefer liegende Muster überschrieben, in dem u. a. die körperlichen, psychischen Symptome usw. durch eine neue Erfahrung auf allen Ebenen (Koṣa-Modell) überschrieben und verändert werden.

Folie 17 - 18

Atem / Prāṇāyāma:

Āsānāpraxis zu unterstützen heißt, den natürlichen Atem zu unterstützen.

Es gibt

Willkürlichen Atem

Unwillkürlichen Atem (Alltagsqualität)

<p>Wir atmen ein – wir atmen aus => wir sind mit dem Bewusstsein bei der Form</p>	<p>Automatisch vom Nervensystem (autonome Nervensystem)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo findet mein Atem statt? - Wo ist es angespannt? (traumatische Erfahrung) <p>Versuchen wir gegen die Verspannung zu pressen, verstärken wir den Widerstand durch unser Wollen.</p>
--	---

WICHTIG ist, dass wir mit unserem Bewusstsein im Fühlen sind. Die Stille nach EA und AA ist der leere Raum, in dem sich zeigen kann, was IST und worum es geht. HIER und JETZT... JETZT..... JETZT 😊 (Harald O – Ton 😊)

Folie 18 Prāṇāyāma speziell

„Prāṇāyāma ohne ein Mantra ist kein Pranayama“. Zitat: Krishnamacharya /Chennai

Prāṇāyāma wird aufgeführt. Nāḍī Śodhāna wirkt in Richtung Trauma lösend. Es spricht beide Gehirnhälften an, Sympathikus und Parasympathikus.

Wichtig! Das Verweilen nach EA und AA.

Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus – mehr Verbundenheit gibt es nicht.

- ⇒ Persönliche Notiz: Es verbindet uns von innen nach außen und von außen nach innen. Es verbindet uns mit unserem inneren Raum und dem äußeren Raum in Wechselwirkung. Dazu zählt auch die Verbundenheit und das Eingebunden sein in das, was größer ist als wir selbst.

Folie 19 - 21

Trayam ekatra samyamah, YS 3.4

Konzentration, Meditation, und innige Verbundenheit sind aufeinander folgende Stufen und bilden zusammen die Meditationsübung, Saṃyama.

Die Triade ist

1. Dhāraṇā -> äußere Form wahrnehmen
2. Dhyānam -> Assoziationen, lösen sich irgendwann auf

3. Samādhi -> Form und Beobachtung lösen sich auf und fallen zusammen =
Einheitserfahrung

Meditationsfokus auf Folie 20 und 21

Grundsätzliches: Jeder Fokus dient ist Mittel zum Zweck. Nicht daran festmachen, sondern sich der eigenen Erfahrung aussetzen. Nicht die grüne Farbe des Herzchakras ist es, es ist das was ich wahrnehme, was sich zeigt.

Folie 22

Svādhyāya, Pratīpakṣā Bhāvanam (Reflexionsfähigkeit), Gespräch mit Lehrer -
Einsichtsdiallog ist unerlässlich.

Folie 23 – 25

Abhyāsa vairagyābhyam tannirodaḥ , YS 1.12

Durch Üben und Gleichmut verbindet ich mich mit mir selbst, mit meinen Ressourcen,
meiner Resilienz.

⇒ Persönliche Notiz: und mit meinen Potenzialen. Mein Leid: Ich spüre sie und
kann sie NOCH! nicht leben

ACHTUNG: Atem ist nur eine Ressource, wenn er in Ordnung ist. Alles andere ist für die
Person Stress!!!

Resilienz ist die eingeübte Fähigkeit...

ACHTUNG: Kann auch mit Ausweich- /Verdrängungsmuster verwechselt werden
(traumatisierte Menschen)

Folie 26

Auflistung für Ausrichtung bei einer Meditation

Folie 27

Kaivalya – die Wahl haben 😊 😊 😊 cool 😊

⇒ Persönliche Notiz zur Reflexion: innere Freiheit habe ich, in der Welt lebe ich so
gerne, das meiste im Moment ist noch!!! Last, weil ich muss. Inzwischen ist die freie
Wahl zu haben mehr geworden 😊 . Eine tiefe Verbundenheit fühle ich schon immer
zu allem. Einfach so...

Folien 28 - 30

Pariṇāma ist

- Vergänglichkeit
- ⇒ Beginnt mit dem Zeitpunkt der Zeugung, vielleicht ist diese auch schon davor möglich, (Seelchen die dann doch nicht gezeugt werden, Fortbildung Prä- und Perinatales Trauma)
- Körper und Geistesprozesse ändern sich
- ⇒ Persönliche Notiz: dazu zählen u. a. die Lebensabschnitte und auch Entscheidungen

Die Dynamik entsteht zwischen Ruhe und Bewegung.

Weitere Hindernisse bzw. Wirkung haben Kleśas, Saṃskāras und tiefer liegende Muster.

Folie 31 – 33

Der achtfache Pfad und seine Wirkung durch das Ansprechen der unterschiedlichen Ebenen des Menschen.

Folie 34

Richten wir uns auf die Bhāvanas aus, ist das die Selbstaktivierung in uns.

- ⇒ Persönliche Notiz: Selbstheilungskräfte, die Erkenntnis ich kann selbst was tun ohne von anderen abhängig zu sein = Freiheit = Kaivalya

Folie 35

Quintessenz für mich: Dabei offen bleiben – Neti Neti 😊 => ich bin nicht das eine, aber auch nicht das andere.

Exkurs Kaivalya

Kaivalya ist die Freiheit hinter Avidyā (Maya), Spinnweben / Anhaftung usw. die erst entfernt werden müssen.

WICHTIG!

BEWUSSTSEIN – GEWAHRSEIN: Sind alles Begrifflichkeiten, sind nur Worte, die der Verständnisebene und dem Austausch dienen, damit man weiß, von was man spricht.

Seele, Ruad, Pneuma, Psyche, Inspirare usw. sind nur Worte für die Tiefe der Erfahrung dessen, was geschieht.

VIEL WICHTIGER IST DIE ERFAHRUNG!

Das Göttliche ist eine Kraft, größer als wir selbst = **Īśvarapraṇidhānāni**

Nicht entweder oder <--> sondern sowohl als auch

Ende der Folien

Setting Samyama

1. **Grundsätzliches**

- Ist ein Treffen von Lehrer und Schüler
- Atha – Jetzt!!! Ist das Zusammentreffen
- Mit was kommt der Mensch jetzt in Berührung?
- Was zeigt sich im Körper, Atem / Atemmuster, Geist?
Schmerzen? Not? Traumatische Erfahrungen? Usw.
- Wie ist die Stimme? Aus welchem Lebensabschnitt erzählt der Mensch?
Erzählweise?
- NICHT GLEICH AN KONZEPTE DENKEN!!!
SONDERN: In der Begegnung die Präsenz spüren. Spiegelneuronen arbeiten – also mit was gehen beide in Resonanz (Spiegelneuronen bei Lehrer und Schüler). Für Lehrer: Was ist mein Persönliches? Was ist Klient? Was nehme ich wahr, was im Ungesagten verborgen liegt?
- WICHTIG! Āsānas haben Nebenwirkungen – richtige Vorbereitung und richtiger Ausgleich
- Gefühl hat ein Anfang -> Höhepunkt -> Ende
Ist bei Klienten etwas unterbrochen, möchte es zu Ende gebracht werden (Familienaufstellung!)

**VERTRAUEN HABEN –
DAS UNTERBEWUSSTSEIN WEISS SEHR GENAU, WAS MAN VERTRÄGT, BZW. WIE
VIEL.**

2. **Was brauchen wir als Lehrer?**

- Parampara -> wir bauen auf viele, viele, viele Erfahrungen auf. Wie beruhigend ist das denn!!!
- ⇒ Persönliche Notiz: Yoga ist Erfahrungswissenschaft, darauf vertraue ich zutiefst
- Ich kann nur lehren, was in mir ist = Authentizität

- Wir bleiben Lernender und Lehrender und Übender = Anfängergeist
- ⇒ Persönliche Notiz: ist ATHA

Grundhaltung:

Grundverständnis ist, ich stelle mich in den Dienst meines Schülers / Klienten (Aufstellung)
Der Lehrer dient dem Schüler! Was braucht der Schüler jetzt? = Atha Bsp. He Nedi = Hier bin ich (Moses zu Gott)

- ⇒ Persönliche Notiz: Ich stelle mich und meine Bedürfnisse, meine persönlichen Wahrnehmungen usw. hinten an.

Wir können nicht lehren, was wir selbst nicht leben. Wir brauchen ein Grundvertrauen in uns selbst.

- ⇒ Auch dass wir selbst aushalten können, zusammen mit Schüler / Klient und uns selbst.

Ich muss selbst hinterfragbar sein und bleiben.

WICHTIG! Dogmatiker sind unsicher.

3. Projektion und Übertragung

Lehrer ist auf einmal Vater bzw. Mutter, z. Bsp. Widerstand des Schülers zum Lehrer

- ⇒ Persönliche Notiz: Klient verliebt sich Therapeut, Stockholm Syndrom usw.

- Wie viel Tapas hat der Schüler in dieser Situation?
- Wie viel Respekt ist zwischen Schüler und Lehrer? Dazu gehört zum Schüler *tīśvarapraṇidhāni*.
- Es gehört verstehen dazu und *Svādhyāya*, ohne zunächst zu verstehen.

Mit „Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass“ funktioniert nicht. Der Lehrer muss das erkennen.

- ⇒ Persönliche Notiz: Der Lehrer benötigt auch den Mut eine Schülerschaft zu beenden.
- Bereitschaft des Schülers auch mit Anteilen, die nicht angenehm sind, in Verbindung zu kommen = Tapas. Es benötigt Tapas, um es zu lösen.

4. Rollenerwartung Schüler < - > Lehrer

- a) Sind wir in der Übung oder sind wir bei Gefühlen, Ereignissen, Erschöpfung usw.?

- b) Braucht die Person daraus resultierend Sicherheit?
- c) Ist der Schritt zurück notwendig?
- d) Wie viel Verständnis ist notwendig?

⇒ Persönliche Notiz: Was ist Opferrolle, die nicht verlassen werden möchte? = Sekundärgewinn

- e) Wie viel an Gehören, gsehen usw. werden wollen ist sinnvoll und notwendig?
- f) Was ist an Korrektur notwendig?

EXKURS:

Duḥkha = alles was das Herz eng macht = ist ein Spürgewahrsein und nicht was man denkt

Sukha = alles was das Herz weit macht = ist ein Spürgewahrsein und nicht was man denkt

⇒ Persönliche Notiz: Beide spiegelt sich im Körper und Atem wider.

- g) Gerade zu Beginn hat der Schüler das Bedürfnis über sein Leid zu sprechen. Muss erst mal raus (ist auch Energie mit Wirkung!). Nicht allzu lang und dann zurück zur Übung.

⇒ Spüren – Was ist wirklich Duḥkha beim Schüler? Was hat Kraft?

- h) Pramānani pratyakṣa

Das Vertrauen darin, wenn jemand vor mir sitzt, dass die Information kommt

EXKURS Kommunikationswissenschaft:

Í Communicate this to you “
er sie hat ein Ich/Selbstwert etc. kann kommunizieren weiß worüber er spricht und zu wem

- I. I = Ich – ist auch eine Abgrenzung v. z. Bsp. der Mutter => Exkurs zu Verstrickungen bezüglich symbiotischer und autonomer Bedürfnisse.

Ein schwaches Ich kann nicht loslassen. ALSO – Erst das Ich stärken

- II. Communicate = über das Leid
- III. This = kann die Person darüber sprechen und wie spricht sie?

- IV. To you = kann die Person den (Augen-) Kontakt zu mir halten?
Bindungsstörung = können einen nicht anschauen

Wichtig ist, dass wir immer wieder zum Setting zurückführen.

- i) **ES IST WICHTIG. DASS WIR HÖREN, WAS DIE LEUTE NICHT SAGEN!!!**

In den stillen Räumen ist die Erfahrung. Das ist Pratyakṣa. Das Gegenteil von Dauerreden (Logorrhö) = Ausweichmechanismus. Tipp: „Ich höre, was du sagst...“ „Ich unterbreche mal...“

Hier geht es um symbiotische und autonome Bedürfnisse.

Symbiotische Bedürfnisse sind: genährt, gehalten gesehen gehört, verstanden, Geschützt werden, u. v. m.

Autonomiebedürfnisse sind:

Der Schüler ist ein erwachsener Mensch. Ist die Eigenständigkeit nicht gefördert worden, entsteht die Unfähigkeit etwas eigenständig zu machen.

Immer Potenzialitäten in diesen Fällen anbieten.

PSYCHOTHERAPEUTEN DENKEN IN DEFIZITMODELLEN (Erinnerungsfilm)

„Du darfst nicht fröhlich sein, mir geht’s so schlecht“ Elternteil zu Kind

YOGA DENKT IN POTENZIALMODELLEN –

Lebenslust – Traumatisierte haben das nicht und schränkt die Ausdruckskraft und Lebensenergie nach unten. Reflexionsfähigkeit ist ein gesunder Anteil, den Willen etwas zu klären, zu transformieren, Zuversicht, dass eine gute Lösung kommt.

- ⇒ Persönliche Notiz: Was ist an dir alles gesund? Immerhin bist du hier! Lass es uns aufzählen, schreib es dir zu Hause auf usw.. Kommt sehr gut bei meinen Klienten an.

EXKURS: WAS IST TRAUMA?

1. Impuls: wollen ankämpfen
2. Flüchten: geht auch nicht
3. Erstarren: wenn kämpfen und flüchten nicht geht=erstarrt der Körper

Psyche ist maximal überfordert und spaltet ab = Dissoziation
Rheuma, Rheumatischer Formenkreis
Frozen Shoulder usw.

Tiere speichern nicht. Fangen an zu zittern und die ganze Nervenanspannung löst sich auf.

Menschen haben das nicht automatisch. Falls jemand zittert... GRATULATION UND ZITTERN LASSEN.

Falls nichts passiert, passiert folgendes:

Wir spalten ab und leben mit unserem Überlebensanteil weiter.

- ⇒ Persönliche Notiz: Wir haben 3 Anteile: Gesunder, abgespaltener und Überlebensanteil

Der Trigger (Erinnerung) ist nicht im Hier und Jetzt, sondern ist wieder in dieser abgespeicherten, traumatisierten Erfahrung und Erinnerung.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN TRAUM AUFBRICHT?

SICHERHEIT – SICHERHEIT - SICHERHEIT

„Augen auf, schau mich an, welcher Tag ist heute, welche Augenfarbe habe ich usw.“

Es gibt „Wächter der Abspaltung“ zum Schutz der Person. Dazu gehört die Vermeidung, Ablenkung, Ausweichen usw.

Das heißt, die traumatische Erfahrung kontrolliert immer mehr dein Leben.

WICHTIG!!!

Mit den traumatischen Anteilen kann man wunderbar in der Stille sitzen.

WICHTIG!!!

Yoga diagnostiziert nicht!

DAS LEBEN KENNT KEINE DIAGNOSEN – DAS WEIß DAS LEBEN NICHT - ES VOLLZIEHT SICH EINFACH

Sondern: Was ist JETZT? – und wie können wir damit weiter gehen – den nächsten Schritt tun.

- ⇒ Persönliche Notiz: Vinyāsa Krama ♥

4. Erwachen

Willigis Jäger: „Warum sind wir hier?“ „Um GANZ – MENSCH zu werden.“

Setze dich mit dir, deiner Familie, deiner Kultur usw. auseinander. Der Lösungsweg ist schrittweise (Vinyāsa Krama), die Anteile zuzulassen und zu integrieren, durch neue Erfahrungen (ich kann das aushalten, ich schaffe das usw.) und Emotionen. Es stärkt das Ich und das Vertrauen in sich selbst.

Yogasutra ist Psychotherapie, nur viel klarer! (H. Homberger)

Das Extreme ist vom Kern her leicht. Nur die blockierte Erfahrung / Energie will raus!

5. Anweisung spiritueller Weg

„Bleib in der Übung“ – „Geh zurück zur Übung“

ABER: Wiederkehrende Themen, die sich nicht lösen, denen muss man sich zuwenden.

Sonst bleiben sie weiterhin verdrängt, zusammen mit ihrer Wirkung.

Missverständnisse mancher spirituellen Wege:

Hier möchte man nicht in die Auseinandersetzung gehen, möchten es nicht haben. Stattdessen flüchtet man in „alles ist leicht“, „positives Mindset und denken, verschwinden in Ashrams.

EIN SPIRITUELLER WEG, OHNE SEINE SCHATTENSEITEN ANZUSCHAUEN, IST KEIN SPIRITUELLER WEG.

Heißt: JA zu den Kleśas und Samskaras – wenn ich sie haben => anschauen

Was hilft uns dabei?

Den Zeugen in uns zu erwecken. Was ist das Zeugenbewusstsein?

- Er hat was gesehen, ohne einzugreifen
- Ist nicht drin, sondern draußen
- Bewertet und richtet nicht
- Zensiert das Leben nicht – „hätte nicht sein dürfen“
- Geht damit nicht in Verbindung (will ich nicht, Abwehr usw.)
- Es darf sein als innere Kraft 😊
- Zeuge sein, ist eine Ganzkörpererfahrung

MEDITATION BRAUCHT EINEN RUHIGEN GEIST – NICHT UMGEKEHRT (Desikachar)

- Dann ist es in allen Kośas spürbar
- Der Zeuge ist ein Teil von erwachtem Geist
- Selbst bei ernsthaften Erkrankungen hilft die Körpererfahrung und das initiierte Zeugenbewusstsein (Wo ist der Schmerz? Die Traurigkeit? Usw.)

Zeugenbewusstsein ist erst einmal eine therapeutische Spaltung. Damit kommen wir dann mit dem großen Feld in Verbindung (Familienaufstellung!):

Was ist spürbar – Gedanken, Körper, Atem, Bewegung, Empfindungen usw.

WIE?

Durch spürende Achtsamkeit => ist eine Tasterfahrung nach innen!

Zeuge:

- Was geschieht dann?

Der Körper fängt an zu entspannen. Denn der Atem und Geist öffnet Räume. Geht in die Bereiche, die nicht „belebt“ sind.

- Je öfters wir das machen, kommt die Lebenskraft (Prānā) an die unbelebten Bereiche.
- Der Atem verbindet den physischen mit dem psychischen Körper.

EXKURS:

Kundalini – Erfahrung = Gelöste Blockaden

- Im Körper sein ist eine Präsenzerfahrung! Damit der Atem fließen kann, braucht er einen entspannten Körper.

EXKURS BAUCHATMUNG

BAUCHATMUNG GIBT ES NICHT!!!

Im Bauchraum, Beckenraum, Psoas sitzen alle / viele aufgestauten Gefühle => verspanntes Zwerchfell.

Wenn wir da hinein fühlen, uns dem aussetzen, können alle Gefühle, Gedanken auftauchen. Auch nach vorne.

- Das Gefühl zulassen
- Das darf man! Und bleib mit der Aufmerksamkeit dort = Zeugenschaft

Wir bleiben in der Präsenz, in der Beobachtung / Zeugenschaft dieser Erfahrung.

Was ist dabei wichtig?

In dieser Aufmerksamkeit zu bleiben, nicht ausweichen, reine Beobachter zu bleiben mit der Erfahrung, womit die eigenen Gefühle / Blockaden zusammenhängen. Sich selbst dabei aushalten, sich einlassen und zustimmen.

ENERGIE, DIE SICH EINMAL AUSGEDRÜCKT HAT, KOMMT NICHT WIEDER!!!

Was gehört dazu?

Die Bereitschaft es zuzulassen, sich selbst auszuhalten und die Zustimmung es (endlich) zu spüren.

ES DARF SEIN!!! ♥♥♥♥♥

Die Instanz, die leidfrei ist, nimmt das wahr! (Helga Simon – Wagenbach)

Wir spüren das, aber wir müssen uns damit nicht verwickeln / verstricken.

DANN ENTLÄDT ES SICH UND IST WEG – FOREVER!!!! ♥♥♥♥♥