

MAREN BRAND
CHRISTINA LOBE

YOGA LEBEN

DIE KUNST, ALS
YOGALEHRENDE
ZU WACHSEN



Theseus Verlag

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Die fünf Aspekte des Yogalehrens	15
HRIDAYA – DIE KUNST DER THEMENGESTALTUNG UND INTEGRATION IN DEN UNTERRICHT	19
Ein Thema für Klassen oder Workshops finden	25
<i>Shakti</i> und ihre fünf (Super-)Kräfte	27
Der höhere Zweck der Yogapraxis	41
Einweben des Themas in die <i>Asanas</i>	44
Themenbeispiele	46
UPAYA – DIE KUNSTFERTIGE METHODIK DES UNTERRICHTENS	57
<i>Upaya</i> für alle Unterrichtsformate	60
Verschiedene Formate des Unterrichts	63
Reguläre wöchentliche Klassen	63
Workshops	68
<i>Exkurs von Marc Holzman</i>	74
Privatstunden	76
<i>Exkurs von Annette Söhnlein</i>	80
Retreats	82
<i>Exkurs von Erica Jago</i>	92
Einsteigerkurse	94
<i>Exkurs von Sabine Völk-Rombach</i>	98
Pranayama	100
<i>Exkurs zu den Vayus</i>	102
<i>Exkurs von Stephen Thomas</i>	104
Meditation	106
<i>Exkurs von Andrea Boni</i>	116
Yogalehrerausbildungen	118
<i>Exkurs zur Besonderheit von Yogalehrerausbildungen</i>	120
Philosophische Betrachtung zu den Upayas aus den Lehren des Tantra	123

MATRIKA – DIE VERFEINERTE SPRACHE	131
<i>Saraswati</i> : Von der Göttin der Kreativität lernen	134
Werkzeuge und Übungen, um deine Unterrichtssprache zu verfeinern	137
VINYASA KRAMA – DAS GEKONNTE SEQUENCING	147
Einteilung nach Stellungsgruppen	150
Sequencing der Hauptstellungskategorien	152
Schrittweiser Aufbau der Sequenz	152
Die Bedeutung von <i>Krama</i>	166
Sequencing für verschiedene Level	169
Aufbau eines Kurs-Curriculums	175
PURNA – DEIN HERZENSBUSINESS	181
<i>Lakshmi</i> : Von der Göttin der Fülle lernen	184
Praktisches zur Selbstständigkeit	187
Die <i>Niyamas</i> und <i>Yamas</i> als Orientierung für dein Herzensbusiness	189
Die fünf <i>Niyamas</i>	189
Die fünf <i>Yamas</i>	191
Marketing für Yogalehrerinnen	194
Dein eigenes Portfolio	196
Exkurs von Tobias Frank	202
Higher Self-Care – Selbstfürsorge für Fortgeschrittene	204
Rituale zur Selbstfürsorge	206
Dankbarkeitsmeditation	210
Glossar	212
Über die Autorinnen	216
Dank	218

Vorwort

Das Fach Unterrichtsgestaltung mit seiner yogaspezifischen Methodik und Fachdidaktik wird in den vielen Yogalehrausbildungen, die aktuell angeboten werden, noch immer viel zu wenig beachtet. Oft drängt sich der Eindruck auf, dass noch immer die Form von Asana im Vordergrund steht und dass moderne Yogalehrende vor allem lernen, was zu machen ist, damit sie jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer „in (diese) Form bringen können“.

Darum geht es aber nicht im Yoga. Es geht nicht um die Form, deren Erlangung oft genug zum Kampf gegen das eigene So-Sein gerät, sondern darum, sich selbst zu erfahren, zu spüren und mit sich selbst in Kontakt zu treten – und zwar mit allen Aspekten des eigenen Seins.

Da ein solches Vorgehen wohl zu keiner Zeit selbstverständlich war, da es dabei nichts „zu erreichen gibt“ und auch nicht immer sichtbare Resultate einen vermeintlichen »Erfolg« der Übungspraxis dokumentieren, gehen bereits die Quellentexte des Yoga darauf ein, wie wir unsere Praxis gestalten sollten.

Unter all diesen Texten ragt Patañjalis Yogasutra heraus, denn in diesem ca. 2000 Jahre alten Text finden wir sehr viele Hinweise darauf, in welcher Verfassung wir die Übungspraxis beginnen sollen (*Yama* und *Niyama*), wie wir sie gestalten sollen (*Abhyasa/Vairagya* & *Kriya Yoga*), welche eher äußerlichen und welche intensiven inneren Hindernisse uns wahrscheinlich begegnen können (*Antarayas* und *Kleshas*) und wie wir mit ihnen arbeiten können, um sie in ihrer Wirkkraft zu schwächen. Nicht zuletzt entwirft das Yogasutra uns vom Yoga eine Vision als einem Selbst-Erkenntnisweg, der uns die Methoden anbietet, um selbstbestimmter, achtsamer und innerlich freier zu leben.

Sehr viel von den eben erwähnten Aspekten findet sich in den beiden Büchern zur Fachdidaktik des Yoga „Yoga lehren“ und „Yoga leben“ von Christina Lobe und Maren Brand. Die beiden – selber erfahrene Yogalehrerinnen – erörtern alles, was Yogalehrende als Handwerkszeug brauchen, um eine Unterrichtsstunde, einen Kurs, ein Wochenende, einen Ferienkurs, eine Privatstunde oder – sogar – eine Yogalehrausbildung zu gestalten.

Dieses sehr ambitionierte Vorhaben ist den beiden Autorinnen – im Rahmen der ihnen bekannten (Anusara) Tradition – sehr gut gelungen. Ihr Buch vermittelt ihre ganzheitliche Sicht sowohl auf den Yoga und die Yogalehre als auch auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Dabei erfassen sie die ganze Abfolge des Ashtanga-Yoga (des Yoga der acht Glieder) von den

inneren Voraussetzungen, über das Lehren von *Asana*, *Pranayama* und Meditation bis hin zu den Erfahrungen, die die Teilnehmenden in eine wahre Transformation ihres Seins in Körper, Denken, Fühlen und Handeln führen (*Samadhi*). So eröffnen sie den Lernenden den ganzen weiten Horizont des Yoga in der Vielfalt der Aspekte, die sich über die Jahrhunderte hinweg in den vielfältigen Schulen und Traditionen herausgebildet haben.

Ich hoffe sehr, dass viele Leiter und Leiterinnen von Yogalehrausbildungen sich dadurch eingeladen fühlen, explizit Kurse in Fachdidaktik anzubieten und sie vor allem auch durch ein ausführliches (und kompetent moderiertes) Unterrichtspraktikum (durch das Abhalten mehrerer Lehrproben) zu ergänzen, um die gelehrteten Inhalte erfahrbar zu machen und den Lernenden Feedback für ihre Lehrversuche geben zu können.

Als erfahrene Leiterin vieler (BDY-)Yogalehrausbildungen und als Buchautorin sehe ich mit Freude nicht nur die hohe Fachkenntnis, die emotionale und soziale Kompetenz und den großen Enthusiasmus beider Autorinnen, sondern erkenne auch, dass sie ihre Themen wirklich gründlich und umfassend durchdacht haben und sprachlich sehr ansprechend und gut verständlich zu gestalten wussten.

Ich wünsche diesem Buch – und seinem Vorgänger „Yoga lehren“ – sehr von Herzen viel Erfolg und viele Leser und Leserinnen aller Yogatraditionen.

Namasté
Anna Trökes



Einleitung

Du hast (erste) Erfahrungen in einer Yogalehrerausbildung gesammelt und möchtest mehr Leben in dein Verständnis für Yoga und den Yogaweg bringen? Merkst du, dass es auf deinem Weg zur Lehrenden und auf deinem eigenen spirituellen Weg noch vieles zu entdecken gibt? Fühlst du dich manchmal überfordert von der bunten Yogawelt und fragst dich, wo dein Platz ist inmitten der zunehmenden Schwemme an lauten Angeboten rund um Yoga?

Dann komm mit uns auf eine Reise, auf der du in die Kunst des Yogalehrer-Daseins eingeführt wirst. Vertiefe mit diesem Buch dein Wissen auf den verschiedenen Ebenen des Yoga. Verfeinere deine Art des Unterrichts. Wir haben für dich viele praktische Empfehlungen gesammelt, die dich dabei unterstützen können, dich mit deinen Talenten und deiner einzigartigen Stimme zu zeigen und deinen eigenen Weg als YogalehrerIn zu gehen. Neben unseren eigenen gemeinsamen Erfahrungen aus über 30 Jahren Yoga haben wir mit nationalen und internationalen Toplehrerinnen und -lehrern gesprochen und sie zu verschiedenen Themen des Yogalehrer-Daseins befragt. Sie sind jeweils Spezialisten auf ihrem Gebiet. Aus diesem Erfahrungsschatz und unserer großen Leidenschaft für Yoga möchten wir dir Anregungen zu den jeweiligen Themen geben.

Eine gute Yogalehrerin fungiert für die Schülerin als Initiatorin, die durch ihren Unterricht einen Schalter umlegt. Sie ist die Initiatorin, die einen Prozess in Gang setzt und den Weg der Erkenntnis eröffnet oder begleitet.

Vertiefung bedeutet für uns vor allem, dass du als Yogalehrerin immer mehr zu dir selbst findest und in dein authentisches Sein eintrittst, sodass du wachsen, für die Schüler und Schülerinnen leuchten und dabei deiner eigenen spirituellen Entwicklung folgen kannst. Dieses Buch will dich dabei unterstützen zu entdecken, was dich persönlich als Yogalehrerin ausmacht, sodass du mit Klarheit, Authentizität und Vertrauen dein Lehren füllen kannst. Da wir hierbei Yoga immer als etwas Heiliges ansehen, ist uns auch bewusst, dass das Weitergeben dieser Praxis ein wirklicher Beruf ist, für den man sich ernsthaft schulen muss – genauso wie für andere Berufe. Dies bedeutet ein lebenslanges Studieren und Lernen. Wir haben für uns festgestellt, dass es dabei kein wirkliches Ankommen gibt. Es gibt im Yoga kein „lineares“ Lernen; das tiefere Verständnis erweitert sich vielmehr nach und nach und setzt sich Stück für Stück zusammen wie bei einem Puzzle. Wenn wir Yoga lehren, verweben wir kunstfertig all unsere Fähigkeiten, unser Wissen und unsere Persönlichkeit. Wir beginnen, Yoga mehr und mehr in all seinen Facetten zu leben.

Während wir unser erstes Buch YOGA LEHREN geschrieben haben, kamen uns direkt weitere Aspekte in den Sinn, die es unbedingt wert sind, geteilt zu werden. Gleichzeitig fühlte sich das Buch mit den „sieben Schlüsseln für einen guten Yogaunterricht“ in sich vollkommen rund an. Wir haben uns nun die Zeit genommen, auch diese weiteren Themen aufzuschreiben und in Buchform zu bringen. Beide Bücher gehören zusammen und ergänzen sich.

Unser Wunsch, ein zweites Buch für Yogalehrende zu schreiben, entspringt zwei Quellen: der Liebe und dem Respekt für die Yogatradition und dem tiefen Wunsch, dass Yogaschülerinnen diese Lehre in einer sicheren und heiligen Umgebung erlernen.

Dieses Buch ist hauptsächlich als Ratgeber und Arbeitsbuch für neue sowie erfahrene Yogalehrerinnen geschrieben. Unsere Hoffnung ist, dass es eine wertvolle Ressource für Yogalehrer-ausbildungen im ganzen deutschsprachigen Raum wird und dass es Yogalehrerinnen dabei unterstützt, ihren Yogaunterricht zu verfeinern und ihren eigenen Platz zu finden. Dabei ist es uns ein Anliegen, dass wir Konzepte zur Unterrichtsgestaltung darlegen, die für alle Yogarichtungen dienlich sind und für alle Yogalehrenden in der Ausbildung und für die Weiterbildung eine Hilfe sein können.

In einer Welt, die immer schneller und digitaler wird, wollen wir dich Schritt für Schritt zu dir und deinem individuellen Ausdruck führen – und damit tiefer ins echte Yogalehrer-Dasein, ob auf oder jenseits der Matte. Gemeinsam entdecken wir, was dir als Yogalehrerin echten Halt im Leben gibt, wie du immer sicherer in deinem Sprachgebrauch wirst, Themen gekonnt in den Unterricht einfließen lassen kannst, wie du an verschiedene Unterrichtsformate herangehst und wie du Yoga als Herzensbusiness leben und dabei gut auf dich selbst achten kannst.

Möge sich unser Horizont in Bezug auf Yoga immer mehr erweitern. Möge dieses Buch von Nutzen sein für deinen Yogaweg und dich darin unterstützen, Yoga mehr zu leben. Lass uns gemeinsam in die Tiefe tauchen.

Hari Om,
Christina und Maren



Die fünf Aspekte des Yogalehrens

In der Lehre des Ayurveda wird das gesamte Universum eingeordnet auf der Grundlage der fünf Elemente, den *Mahabhutas*: Erde, Feuer, Wasser, Luft, Äther. Dieses Lehre kann uns sowohl als Orientierung dienen, wenn wir die Qualitäten unserer Schülerinnen betrachten, als auch wenn wir die Qualitäten der Lehrerin in den Blick nehmen. Die *Mahabhutas* symbolisieren Eigenschaften und Qualitäten, die uns im Lehrer-Dasein unterstützen und ein stabiles und harmonisches Sein kreieren. An den Elementen orientiert reflektieren wir also die Eigenschaften unserer Schülerinnen und dann unsere eigenen. Welche Qualitäten sind stark ausgeprägt? Wo bedarf es etwas mehr Übung oder Aufmerksamkeit?

”

Der Moment zwischen dem, was du einst gewesen bist
und wer du jetzt wirst, ist der Moment,
in dem der Tanz des Lebens wirklich stattfindet.

BARBARA DE ANGELIS

“

Wir laden dich ein, anhand der *Mahabhutas* selbst in die Reflektion zu gehen, um dich als Mensch und Lehrerin immer besser kennenzulernen. Daraus erwächst ein Verständnis für das Lehrer-Dasein, das von Klarheit und der Bereitschaft geprägt ist, immer weiter zu lernen.

1. Die ERDE (*Prithvi*) symbolisiert Standhaftigkeit, Festigkeit, Geduld, Unterstützung, Regelmäßigkeit und Beständigkeit. Mutter Erde ist der Nährboden, und eine gute Erdung bildet die Basis für Wachstum und Entwicklung. Das Element Erde steht auch für liebevolles Halten und Gehaltenwerden.

Uns als Yogalehrende fordert die Qualität der Erde auf, selber gut geerdet und stabil im Sitz des Lehrers verankert zu sein. Wir sind dabei geduldig mit uns selbst und den Schülerinnen, halten den Raum und schaffen das Fundament für Wachstum.

Du kannst dir zu diesem Aspekt die Fragen stellen: Was erdet mich? Bin ich geerdet? Wie fühlt es sich an, geerdet zu sein? Wie stabil ist meine Basis? Was bedeutet es für mich, mit der Erde verbunden zu sein?

2. Das WASSER (*Apah*) ist, ebenso wie die Erde, eine Qualität, die immer noch Schwerkraft besitzt und deshalb abwärtsströmt. Seine Eigenschaften sind das Fließen, Reflektieren, die Beweglichkeit und die Empfänglichkeit. Wasser besitzt sowohl Kraft als auch Sensibilität. Es kann still sein und aufgewühlt, kraftvoll und weich. Die Qualität des Wassers bedeutet für die Lehrerin, sensibel und empfänglich zu sein, flexibel fließen zu können und die Möglichkeit der Reflexion anzubieten.
Frage dich zu diesem Aspekt: Kann ich mit dem Leben fließen? Bin ich sensibel und rezeptiv?
3. Das FEUER (*Agni*) steht für Kraft, Transformation und Entwicklung. Für etwas zu brennen drückt Leidenschaft aus und den Wunsch und Willen, die hinter unserem Tun stecken. Das Feuer steigt nach oben auf. Alles, was wir in das Feuer werfen, kommt verändert, transformiert wieder heraus. Als Yogalehrende brennen wir nicht nur für die eigene Praxis, sondern sind auch inspirierend und ermutigend, bestärken die Schülerinnen in ihrer Transformation.
Hier stellen sich die Fragen: Wofür brenne ich? Bei was beginnt mein inneres Feuer zu lodern? Bin ich bereit für Veränderung?
4. Die LUFT (*Vayu*) ist das Element für das intellektuelle Geschick, den wendigen Geist und die kreative Vielfältigkeit. Luft birgt die Qualitäten des „sharp mind“, des scharfen Verstandes. Die Eigenschaften von Wissen, Kreativität, geistiger Flexibilität und schneller Auffassungsgabe werden der Luft zugeordnet. Yogalehrende unterstützen die Schülerinnen darin, eine höhere oder größere Perspektive einzunehmen, die Ebene des „Problems“ zu verlassen und den Weg auch außerhalb des alltäglichen Lebens zu sehen.

Die Fragen, die du dir hier stellen kannst, sind: Bin ich flexibel im Geist und kreativ in meinem Denken? Bin ich offen für neue Sichtweisen?

5. Der RAUM (*Akash*) symbolisiert den Anfängergeist und auch die Demut, Ehrlichkeit und Offenheit unseres Lehrer-Daseins. Das Element Raum steht für die reine Intention und die Bereitschaft, sich an Höherem auszurichten und anzuerkennen, dass ein höheres Bewusstsein existiert. Hier liegen auch die Neugier und die Offenheit, um bestehendes Wissen zu hinterfragen und offen für neue Erkenntnisse zu sein.

Fragen für dich zu diesem Aspekt sind: Habe ich einen Anfängergeist? Bin ich offen dafür, Dinge und Erfahrungen neu zu sehen und zu erleben? Bin ich mir selbst gegenüber ehrlich? Ehre ich Yoga?

Hier stellt sich die Herausforderung für jede Lehrerin, die Schülerinnen mit dem höheren Bewusstsein in Kontakt zu bringen und die Verbindung zu ihrem inneren Herzen herzustellen. Dazu müssen wir diese Verbindung selber fühlen, um sie auch für andere einladen zu können.

Nimm dir einen Moment Zeit, diese Fragen für dich zu kontemplieren:

- In welchem Element fühlst du dich sicher?
- In welchem Element darfst du deine Qualitäten noch fördern?

Wenn du dir bewusst machst, wo du eventuell einen Mangel hast, hilft dir dies schon, in die Fülle deines Lehrer-Daseins zu kommen. Langfristig ist es nicht möglich, aus dem Mangel heraus zu geben bzw. zu dienen. Aus der Fülle heraus kannst du deine Lehre teilen, ohne müde zu werden, und du kannst so die Schülerinnen berühren und inspirieren.





1 HRIDAYA



Die Kunst der Themengestaltung
und Integration in den Unterricht

”

Wenn ich am Ende meines Lebens vor Gott stehe,
hoffe ich, dass ich von meinem Talent nichts ausgelassen habe
und dass ich sagen kann, dass ich alles genutzt habe,
was er mir gegeben hat.

ERMA BOMBECK

“

Das wunderbare Gefühl des Wohlbefindens, dass wir und generell Praktizierende nach dem Yogaüben erfahren, ist stilübergreifend der Verbindung von Atem und Bewegung sowie der Magie der *Asanas* an sich geschuldet. Die daraus resultierende Verbindung von Körper und Geist führt uns in den ursprünglichen und natürlich Zustand der Ganzheit zurück. Doch es gibt neben dem Körper und dem Geist eine weitere Ebene – die des Herzens. Das Herz oder Selbst (*Hridaya*¹), der Ort in uns, der unserer Essenz oder wahren Natur entspricht, ist der Ort, aus dem wir uns letztendlich entfalten, aus dem wir leben, handeln und auch Yoga üben. Wir können als Yogalehrende die Ebene des Herzens gezielt ansprechen und die Yogaübenden in ihr Herz führen und von Herz zu Herz inspirieren.

Herzthemen oder das Einweben von Themen in den Unterricht sind ein wertvolles Instrument, um Yoga über die Stellungen hinaus zu vermitteln und die Erfahrung der Schülerinnen auf eine subtile Ebene zu führen. Je gekonnter dir das Integrieren von Themen und das Verweben gelingt,

¹ Im Buch YOGA LEHREN findest du ein ganzes Kapitel zum Thema *Hridaya*.

desto leichter ist es für die Übenden, sich deinem Unterricht, der Praxis und dem darin liegenden Erfahrungspotenzial hinzugeben. So wie das Herzthema der rote Faden deines Unterrichts sein sollte, so bildet es auch den roten Faden dieses Buches. Das Thema ist der rote Faden, der alle anderen Unterrichtselemente miteinander verbindet, sodass ein verwobenes, stimmiges Ganzes daraus entsteht.

Deine Intention – dein *Sankalpa* – liefert die Grundlage, auf der du mit deiner Wahrheit, deiner Botschaft und deinem Herzen in Erscheinung treten kannst.

Sankalpa ist die Basis von allem.

Deine Praxis – dein *Sadhana* – wird immer die Grundlage für deinen Unterricht sein.

Deine Praxis ist alles!

Bevor wir tiefer in das Thema *Hridaya* eintauchen, sollten wir uns des WARUM bewusst werden. Worin liegt der Wert für dich als Lehrende, ein Thema in den Unterricht zu verweben? Worin besteht der Mehrwert für deine Schülerinnen? Wenn wir unseren Grund kennen, dann bekommt unser Ausdruck mehr Bedeutung und das Potenzial, zu inspirieren und zu transformieren, wächst. Warum weben wir also ein Herzthema oder ein philosophisches Thema in den Unterricht ein?

Indem wir ein Thema in den Unterricht integrieren, vergrößern wir die Ansprache und das Erfahrungspotenzial der Übenden. Wenn es uns gelingt, bei ihnen alle vier „Körper“ anzusprechen (den physischen, den mentalen, den emotionalen und den spirituellen Körper), erzeugen wir ein Gefühl der Ganzheit. Die Schülerin erlebt dann Verbindung und Einheit statt Getrenntsein. Das ist nicht nur ein generelles Ziel des Yoga, sondern auch das ganz konkrete zufriedenstellende und friedliche Gefühl, das sich nach der Praxis einstellt. Neben dem Wert der physischen Praxis durch das Praktizieren der *Asanas* kann durch ein Thema auch der Geist inspiriert oder seine Aufmerksamkeit gelenkt werden. Birgt das Thema Qualitäten, die das Herz berühren und eine emotionale Erfahrung innerhalb der Praxis einladen, wird die Praxis auf einer tieferen Erfahrungsebene bedeutungsvoll, denn meist erinnern wir uns im Leben gerade an solche Situationen sehr deutlich, in denen eine intensive Emotion spürbar war. Diese Situationen haben etwas in uns bewegt oder „etwas mit uns gemacht“.

Das i-Tüpfelchen ist, ein Thema so zu gestalten, dass aus einer physischen Praxis eine spirituelle Erfahrung wird und unser Thema somit einen „higher purpose“, also einen höheren Zweck er-

füllt. Dadurch wird eine *Asana*-Praxis zu einer spirituellen Yogapraxis. Das Thema hilft, eine Qualität, einen Wert oder eine Einstellung zu verkörpern, diese also in den Körper zu bringen. Dadurch bleibt eine Idee nicht ein mentales Konstrukt, sondern wird zu etwas, was wir auf einer körperlichen und emotionalen Ebene verstehen und erfahren. Wir lehren körperliches Engagement, wir lenken Achtsamkeit, wir lehren Energie und vermitteln dadurch Erfahrung, um auf allen Ebenen unseres Seins zu lernen.

”

Yoga ist eine Praxis, keine Aktivität.

AMY IPPOLITI

“

In den alten Traditionen des Yoga gilt Wissen erst dann als verstanden und tatsächlich gewusst, wenn es auf allen Ebenen erfahren und durchdrungen wurde. Rein intellektuelles Verstehen bildet also nur einen kleinen Teil unseres Wissensschatzes. Daher greifen wir als Lehrerinnen nur Themen auf, die wir selber erfahren und durchdrungen haben, und bereiten sie so auf, dass die Schülerin das Thema ebenfalls auf allen Ebenen ihres Seins erfahren kann.

Wir können eine Yogaklasse von ganz verschiedenen Zugangspunkten aus entwickeln. Beispielsweise können wir die Klasse nach einer Peak-Position erstellen, oder ein bestimmtes Ausrichtungselement kann den Ausgangspunkt der Klassenplanung bilden. Egal welchen Zugang du wählst, das Herzstück einer Klasse bleibt das Thema, oder anders gesagt: Das Thema ist das Herz der Klasse, das Kernstück oder auch die Essenz. Es ist das, was die Klasse zusammenhält und von daher essenziell für deinen Unterricht ist.

Das Herzthema ist ein wichtiges Werkzeug, um die Schülerinnen nicht nur zu inspirieren, sondern um tatsächlich ein Initiator zu sein, der etwas Neues und Bedeutendes im Leben und der Praxis der Schülerinnen bewirken kann.

Wir transportieren und vermitteln das Herzthema über unterschiedliche Kanäle. Der Hauptaspekt dabei ist unsere eigene Intention und Einstellung. Wenn wir unterrichten, sind wir selbst in dem Zustand, den das Thema vermitteln soll, und transportieren durch unsere Präsenz das Thema. Unser zweites und bedeutendes Werkzeug ist die Sprache. Wir benutzen Worte, die zum Thema passen, spielen entsprechend des Themas mit aktiver und passiver Sprache (dazu folgen Beispiel im Kapitel zu *Matrika*). Die Kraft des Wortes hilft uns dabei, ein Thema zu vermitteln. Weitere Werkzeuge, die uns zur Verfügung stehen, um eine Stimmung oder Energie im Unterricht zu erzeugen, sind: der Einsatz der Stimme, die Inhalte, die Stellungsauswahl und -abfolge, *Pranayama*, Meditation, *Mantra* und *Mudra*. Das Thema wird auch über einen einleitenden Vortrag, den *Dharma*-Talk, vermittelt sowie über die Herzqualitäten. Weitere Hilfsmittel, wie z. B. die Anordnung bzw. Organisation im Raum, der Einsatz von Musik, Kerzen und Licht, kreieren eine passende Atmosphäre und können gezielt eingesetzt werden.

Ein Thema für Klassen oder Workshops finden

Das Leben an sich liefert jeden Tag aufs Neue Inspiration für den Unterricht. Ob in Büchern, in der Beobachtung von alltäglichen Begebenheiten, im Internet, in guten Gesprächen, Filmen, Musik – überall besteht die Möglichkeit, auf neue Themen zu kommen. Vor allem auch die eigene Yogapraxis und das Besuchen von Workshops und Weiterbildungen sind da wichtig. Das Feld des Yoga ist ja so weit. Potenzielle und relevante Themen sind überall zu finden. Der Punkt ist, dass wir sie als solche erkennen müssen, und sie sollten eine Relevanz für uns persönlich, für die Schülerinnen und für den Yoga haben.



Ein Thema muss daher einige Voraussetzungen erfüllen, um tatsächlich zu einem passenden Thema für den Unterricht zu werden:

1. Das Thema sollte sich einfach und klar formulieren lassen. Je simpler und kürzer, desto besser. Arbeite die Essenz heraus und bringe die Aussagen des Themas auf den Punkt.
2. Das Thema sollte einen Bezug zum Höheren bzw. zu einer spirituellen Dimension haben, wie auch immer du diese für dich verstehst. Frage entsprechend in Bezug auf dein Thema: Warum ist es relevant? Welchen höheren Zweck erfüllt es? Und ist es von Belang für Yoga und für die Schülerinnen?
3. Zu jedem Thema gibt es sogenannte Herzqualitäten. Diese bringen das Thema in den Körper, machen es fühl- und erlebbar und verkörpern also somit das Thema.
4. Die Qualitäten (meist ein bis zwei, maximal drei) sollten in Verbindung zu den Ausrichtungsprinzipien stehen, denn durch eine physische Aktion, verwoben mit der Qualität, wird eine Tugend, ein Wert in den Körper gebracht.

KURZ! Dein Thema besteht aus:

- einer Story, die deine Botschaft oder die Essenz des Themas auf den Punkt bringt,
- den (Herz-)Qualitäten,
- einem höheren Zweck und
- dem persönlichen Bezug für dich als Lehrerin und für die Schülerinnen.

Wenn du auf dein Leben blickst: Was berührt dich? Was verändert dich? Was hinterlässt Eindruck?

Notiere dir deine Gedanken zu diesen Fragen. Greife die Erfahrungen auf, die du in deinem Leben gemacht hast und die für dich von Bedeutung waren, die eine Veränderung eingeladen, deine Perspektive verändert oder eine Erkenntnis für dich gebracht haben. Daraus kannst du Themen oder auch Qualitäten, wie zum Beispiel Mut und Neugierde, ableiten und mit einem Ereignis verbinden.

Finde dazu einige Sätze, die knapp und bündig dein Thema während des Unterrichts auf den Punkt bringen und eine Bedeutung und Aussagekraft besitzen. Eigene Erfahrungen als Basis eines Themas zu verwenden macht deinen Unterricht zu einer bewegenden Erfahrung für die Schülerinnen.