

Ein Thema in die Yogastunde einbinden

1. die Mentale Ebene

Diese beinhaltet alles, was du über ein Thema denkst und weißt, d.h. alle Zahlen und Fakten, sowie persönliche Erfahrungen u.ä.

Ziel dieses ersten Schrittes ist es, zunächst ein Thema auszuwählen und dieses aus dieser eher "kopfgesteuerten" Perspektive zu beleuchten bzw. einfach mal alle Zahlen und Fakten zu sammeln. Das kann ein eher generelles Thema sein, wie z.B. "Loslassen" oder "Mutig sein"... das kann aber auch etwas sein, was in deinem Leben gerade aktuell ist und bei dem du für dich gerade herausgefunden hast, was dir hilft! Wähle am besten einfach das erste, was dir in den Sinn kommt.

Für dieses Thema mach dir dann folgende Gedanken und halte diese in deinen Notizen fest:

- Was kommt mir alles zu diesem Thema in den Sinn?
- Welche persönlichen Erfahrungen habe ich damit?
- Was sagen andere Menschen dazu (öffentliche Personen, Autoren, Experten, Freunde & Familie, etc)?
- Kenne ich irgendwelche Weisheitsgeschichten oder Zitate, die dazu passen? Falls nicht: recherchiere ein bisschen im Internet.
- Falls dich folgende Bereiche interessieren:
 - Was sagen wissenschaftliche Studien zu dem Thema?
 - Wo kommt das Thema in Literatur und/oder Kunst zum Ausdruck?
 - Welche Bereiche interessieren mich sonst noch und wie zeigt sich das Thema in diesen Bereichen?

2. die Emotionale Ebene

Im zweiten Schritt darum, den Kopf auszuschalten und deiner inneren Weisheit, der Intuition mehr Raum zu geben.

Ziel dieses zweiten Schrittes ist es, zu lernen, Dinge ohne deinen Kopf oder dein Ego zu betrachten, sondern deiner Intuition zu vertrauen und zu folgen. Es geht darum, dich von allem, was du siehst, auf der emotionalen Ebene zu tieferen Weisheiten inspirieren zu lassen.

Gehe dafür nach draussen in die Natur und/oder unter Leute – am besten beides!

1. Lauf durch die Natur, setz dich in ein Café, beobachte das Treiben auf der Straße etc. und lass deinen Blick dabei ganz weich und unfokussiert umherschweifen.
2. Sobald deine Aufmerksamkeit irgendwo hängen bleibt, frag dich: Was sagt mir das in Bezug auf mein Thema? Was hat das mit meinem Thema zu tun?
3. Ohne zu überlegen, warte ab, was aufkommt. Wenn du nicht aktiv nachdenkst, sondern weich und unfokussiert bleibst, gibst du deiner inneren Weisheit den Raum, sich zu melden. Es kann sich anfühlen, als würdest du einen Geistesblitz einfach so in deine Gedanken "downloaden"
4. Zensiere nichts und mach dir einfach Notizen, zu allem, was kommt.

3. die Körperliche Ebene

- beziehe deinen Körper und seine Weisheit mit in die Themenentwicklung ein
- Dieser dritte Schritt ist entscheidend dafür, wie gut du am Ende dein Thema mit dem Geschehen auf der Matte und den Asanas bzw. Flows verknüpfst
- Wenn du diesen Schritt beherrscht und dein gewähltes Thema direkt im Körper erfahrbar machen kannst, werden deine Yogalektionen direkt tiefer gehen und dabei nicht nur die körperliche, sondern gleichzeitig auch die mentale und emotionale Ebene ansprechen. Deine Schüler werden sich selbst unmittelbar in ihren Mustern und Verhaltens- oder Denkweisen erkennen können und davon emotional berührt sein
- Beginne deine Yogapraxis und halte dir für dein Notizbuch neben der Matte. Sei ok damit, dass du deine Praxis unterbrechen wirst (zumindest während ca. 15 Minuten), um dir etwas aufzuschreiben.
- Sei in deiner Praxis spielerisch und erkunde:
 - Wie sich dein Thema in deiner eigenen Praxis zeigt – mental, emotional und auch körperlich.
 - Gibt es Asanas, Asanakategorien oder Bewegungsabfolgen, die das Thema besonders gut aufzeigen?
 - Macht es einen Unterschied, wie lange du eine Asana hältst oder wie herausfordernd oder einfach sie ist?
 - Was passiert, wenn du dich auf deiner Matte mal in allen Richtungen drehst?
 - Welche Rolle spielt unterschiedliche Musik – falls du mit Musik unterrichtest. Probiere dich hier gerne auch mit verschiedenen Musikstilen aus, unterschiedlichen Rhythmen, Lautstärke etc.
- Mach dir zu allem Notizen.

Als Beispiel:

Wenn dein Thema „loslassen“ ist, kannst du hier ganz unterschiedliche Facetten erkunden.

Einerseits natürlich das körperliche Loslassen von Anspannung, aber du hast so viel mehr Gestaltungsspielraum, wenn du weitere Elemente, wie den Raum, die Mattenanordnung, die Musik, die Art der Asanas oder den Schwierigkeitsgrad der Flows etc. miteinbeziehst:

- Meditative Asanas mit lauter, schneller Musik. Erkenntnis: das Leben bleibt nicht still stehen, nur weil wir meditieren wollen → Wie kann ich von meinem Konzept loslassen, dass ich nur dann meditieren kann, wenn die äußeren Bedingungen stimmen?
- Sehr herausfordernde Asanas → hier können wir üben, unser „immer-alles-können-wollen“ loszulassen.
- Richtungswechsel auf der Matte → loslassen von eingeschränkten Perspektiven
- Freie Bewegungen oder die Einladung, in einer Asana mal eine neue Ausrichtung auszuprobieren → loslassen von der Idee, dass es nur ein Richtig oder Falsch gibt, sondern dass wir auch neugierig einfach mal ausprobieren können: was verändert sich?
- Verlassen der Yogamatte, vielleicht mal nur mit einer Hand oder einem Fuss, vielleicht auch mit dem ganzen Körper → loslassen von der Vorstellung, dass wir in unseren Asanas auf diese knapp zwei Quadratmeter der Yogamatte beschränkt sind, was wiederum zum Loslassen unserer Einschränkungen oder Limitierungen im Denken führt

Nimm dir wirklich Zeit, auf deiner Yogamatte verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, wie und auf welche Art du dein Thema wirklich unmittelbar auf der Matte erleben kannst.

4. Die spirituelle Ebene

- Ziel ist es, auch die spirituelle Entwicklung des Menschen und die Transformation, die Yoga ermöglicht, in den Fokus zu rücken
- Diesem Bedürfnis nach mehr Wissen kommst du am einfachsten nach, wenn du dein Unterrichtsthema in einen grösseren philosophischen Kontext innerhalb der Yogaphilosophie einbettest.
- Das heißt nicht zwingend, dass du ein ganzes Referat über die Yogaphilosophie halten musst, aber dass du zumindest in jeder Lektion einen Bezug zur Philosophie herstellst und mit den anderen Ebenen (mental, emotional und körperlich) verbindest, so dass deine SchülerInnen die Philosophie nicht nur im Kopf verarbeiten, sondern die Erkenntnisse gleichzeitig auch körperlich und emotional in sich verankern.
- Such aus der Yogaphilosophie einen Aspekt heraus, der zu deinem Thema passt und der diesem eine spirituelle Basis verleiht.
- Überlege dir dazu:
 - Was steht in den Yogaschriften und -texten, das inhaltlich zu deinem Unterrichtsthema passt?
 - Gibt es ein Konzept innerhalb der Yogatradition, das mit deinem Thema zu tun hat?
 - Was sagen unterschiedliche philosophische Sichtweisen zu deinem Thema?

5. Alles miteinander verbinden

- ✓ Mit Infos für den Kopf.
- ✓ Emotionen fürs Herz.
- ✓ Erlebte Erfahrungen und Erkenntnisse über den Körper.
- ✓ Und einem Bezug zur Yogaphilosophie für die spirituelle Entwicklung.

→ nun behalte im Blick, was deine Klasse im HIER und JETZT braucht.

Um alle vier Ebenen zu verbinden, ist es am besten, wenn du diese Übung mit einem Freund/Freundin machst. Ansonsten würde ich dir empfehlen, die Diktiergerätfunktion deines Handys zu nutzen und dich selbst aufzunehmen!

1. Lies dir noch mal alle Infos der ersten vier Schritte durch, um dir alles, was du bisher erarbeitet hast, ins Gedächtnis zu rufen
2. Setz dich dann für 1-3 Minuten in Meditation und fokussiere dabei auf dein Herz. Du kannst dir vorstellen, in dein Herz ein- und auszuatmen.

3. Visualisiere dein Thema dann in deinem Herzen und nimm dir 7 Minuten Zeit, um mit geschlossenen Augen aus dem Herzen heraus über dein Thema zu sprechen (Hierfür eben das Diktiergerät, wenn du die Übung allein machst. Solltest du sie mit einer anderen Person machen, soll auch diese Person die Augen schliessen und das Ganze auf und in sich wirken lassen).
Dabei geht es nicht darum, alle Zahlen und Fakten zu rezitieren, die du bisher gesammelt hast... Sondern nimm dir wirklich Zeit und lass dich überraschen, was alles in dir aufkommt, wenn du den Fokus im Herz hältst.
4. Wenn gerade kein Gedanke kommt, erlaube dir, in der Stille zu bleiben und halte einfach weiterhin die Aufmerksamkeit bei deinem Thema im Herzen. Gib deinem Unterbewusstsein Zeit, noch mehr Infos in dein Wachbewusstsein zu bringen.
5. Sobald wieder ein Gedanke oder eine Inspiration kommt, sprich weiter – vollkommen unzensiert, unstrukturiert – sprich einfach laut aus, was in dir vor sich geht.

Diese Übung mag dir am Anfang vielleicht befremdlich erscheinen. Wenn du dich aber wirklich darauf einlässt, wirst du erstaunt sein, welche Informationen dein Unterbewusstsein zutage bringt – wenn du dir wirklich Raum gibst.

Ein guter Nebeneffekt ist es auch, dass du diesen Zustand mit in deine Klassen nehmen und so intuitiv auf das Geschehen reagieren und gegebenenfalls deinen Plan anpassen kannst.