

Indiens Geschenk an mein Leben

Als ich begann,
eine SchatzInsel zu erkunden
ॐ
eine MomentAufnahme

Marika Wauer



Inhaltsverzeichnis

Vorwort..... 6

Einleitend 7

Meine Yoga-Vision 8

Yoga-Tradition 9

1 Beschreibe in groben Zügen die Tradition von Sri Krishnamacharya, Sri T.K.V. Desikachar und deren Besonderheiten. 10

1.1 Welche Bedeutung hat diese Tradition für deinen Yoga-Unterricht 11

1.2 Welche Bedeutung hat diese Tradition für dich persönlich 11

2 Erläutere das Konzept von vinyāsa krama und gib konkrete Beispiele dazu aus der Yoga-Praxis und aus deinem Alltag 12

3 Erläutere die yogische Sicht von Gesundheit und warum alle Lebensbereiche einbezogen werden; so z.B. auch die Gesellschaft, die Ernährung, die Umwelt und das soziale Umfeld 14

4 Hinter jedem āsana steht ein Konzept. Warum ist es notwendig, das Konzept eines āsanas zu verstehen? Erläutere das am Konzept von śalabhāsana. 15

5 Welchen Wert hat die Rezitation und wie gehst du damit in deinem Unterricht um? 17

Yoga-Philosophie18

6 Was verstehst du unter dem Begriff «Advaita Vedānta»? Erläutere seine Hauptaussage anhand des Lehrsatzes «tat tvam asi» – Dieser bist du 19

7 Gib eine kurze Darstellung der Begriffe «nāḍī», «cakra», «kuṇḍalinī» und welche Bedeutung diese drei Begriffe in der Haṭha-Yoga-Praxis in Verbindung mit der Wirbelsäule und im Zusammenhang mit der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins haben. 21

8 Wähle einen Vers der Bhagavadgītā und erläutere ihn in Bezug auf dein Leben. 23

9 Was verstehst du unter «Befreiung» und wovon sollen wir befreit werden? 24

10 Mudrās und bandhas 27

10.1	Erkläre die Begriffe und deren Beziehungszusammenhang	27
10.2	Beschreibe ein bandha und deine persönliche Erfahrung damit	28

Yoga-Praxis30

11	Erstelle tabellarisch drei aufeinander folgende Yoga-Kurse mit jeweils 10 Stunden. Dazu gehören: ein Thema für jeden der drei Kurse (Überthema); ein Thema für jede Stunde (Stundenthema), ein Hauptāsana zu jeder Stunde (gezeichnet und mit Sanskritbezeichnung), ein Stundenziel	31
12	Beschreibe deine tägliche Übungspraxis	37
12.1	Beschreibe deine Erfahrungen mit dem Hauptāsana und dem von dir praktizierten <i>prāṇāyāma</i> innerhalb eines Zeitraumes von sechs Wochen: Zu Beginn, Im weiteren Verlauf, Am Ende Unter Einbeziehung der gewählten Tageszeit, der Dauer, der körperlich-seelischen Befindlichkeiten, der Widerstände bzw. Unterbrechungen aufgrund der Befindlichkeiten	37
12.2	Welches sind die wichtigsten Erfahrungen aus deiner persönlichen Yoga-Praxis	38
13	Viele Menschen kommen zum Yoga, um sich vor allem zu entspannen. Wie gehst du mit diesem Bedürfnis in deinem Unterricht um? Welche Möglichkeiten hast du in deiner Tradition?	39
14	Erläutere, warum ein begonnener Yoga-Weg ein lebenslanger Prozess ist – gehe auch darauf ein, warum Supervision immer notwendig ist, solange wir lehren, und wie du persönlich damit umgehst.	41
15	Beschreibe ausführlich die Symbolik eines āsana	42
15.1	der Drehsitz - Ardha-Matsyendrāsana	42

Yoga-Unterricht medizinische Grundlagen44

16	Welche Kenntnisse über Rückenschmerzen sind für den Yoga-Unterricht von Bedeutung? Und wie setzt du dein Wissen im Gruppenunterricht ein? Gib konkrete Beispiele	45
17	Beschreibe Aufbau und Funktion der Zwischenwirbelscheiben und erläutere Belastungs- und Gefährdungssituationen, die durch āsanas gegeben sein können.	47
18	Was muss im Gruppenunterricht bei TeilnehmerInnen mit hohem bzw. niedrigem Blutdruck beachtet werden und warum?	48
19	Wähle drei āsana aus, an denen du die Aufgaben und Funktionen der Wirbelsäule verdeutlichen kannst: eine Vorbeuge, eine Rückbeuge, eine Drehung. Erkläre die Wirkung dieser āsana auf die Wirbelsäule und beschreibe dabei auch in groben Zügen die Arbeit der beteiligten Rumpfmuskulatur.	50

- 20 Stelle die wichtigsten Muskeln dar, die für eine aufrechte Haltung im samasthiti nötig sind. 51

Yoga-Sūtra..... 53

- 21 Welche Beziehung haben die acht Yoga-Glieder zueinander? Stelle einen Bezug zu deiner Yogapraxis her. 54
- 22 Erläutere die Bedeutung des Verses: «yogascittavrttinirodhah» und wie erreichst du diesen Zustand? 55
- 23 Erläutere die Bedeutung von «pariṇāma» bei Patañjali und in deinem Leben 56
- 24 Warum ist śraddhā auf dem Yogaweg und im Leben so wichtig? 59
- 25 Welche Rolle spielt duḥka für die Motivation auf dem Yogaweg? Finde ein Beispiel aus deinem täglichen Leben 60

Persönliche Stellungnahme.....61

- 26 Seine eigenen Stärken zu kennen, kann zu besseren Verständnis führen. Welches sind deine Stärken und wie kannst du diese in deinem Alltag / in deinem Unterricht einsetzen und sie leben? 62
- 27 Erläutere, warum das Yogalernen und –lehren niemals ein Schnelldurchgang sein kann. 63
- 28 Erläutere deinen persönlichen Entwicklungsweg während der letzten vier Jahre. Welche Bedeutung, welchen Stellenwert hat Yoga jetzt am Ende der Ausbildung für dich? 64
- 29 Welche Bedeutung hat vairagya – das loslassen / der Gleichmut – auf deinem Yogaweg und in deinem Leben? 65
- 30 Um eine positive Lebenseinstellung müssen wir uns bemühen. Welches sind deine Werkzeuge, mit denen du dein Leben glücklicher und zufriedener gestalten kannst? 66

Quellenverzeichnis69

Eidesstattliche Erklärung.....72

Prüfungsaufgaben – Gesamtaufgabenstellung74