

GEMEINSCHAFTSGEFÜHL IM YOGA-UNTERRICHT

The Beauty of Practising Yoga together

Yoga zu unterrichten kann ein sehr spannender Prozess sein, schlüssige Yoga-Sequenzen zu gestalten und Themen in den Unterricht so einzuweben, sodass der Praxis eine intensive Kraft und Schönheit innewohnt. Somit kann – ausgehend von der Körperlichkeit – eine unerschöpfliche Vielfalt von Lebensthemen oder philosophischen Ansätzen organisch eingearbeitet werden, um die Praxis über sich ergänzende stimmige Techniken wie Mudrā, Mantra, Affirmationen, Texte et cetera zu vervollständigen.

Text: Frauke Schütte

Damit schenken wir ein Empfinden, das auch nach der Praxis auf der Matte im Alltäglichen noch spürbar bleibt, nachwirkt und den Energie-Level anhebt.

In meiner Vision, worauf ich mich in meinem Beruf sowie mit Projekten konzentrieren möchte, stehen

- Verbindung,
- Begegnung,
- ein »Wir«

im Zentrum.

Es fügen sich Dynamiken zusammen aus

- A.** einer Bewegung nach innen: einer abtauchenden Bewegung von außen nach innen und
- B.** einer Bewegung nach außen: ein erfrishtes Auftauchen und bereicherndes Miteinander.

Viele Gegensatzpaare wechseln sich ab, entstehen aus dem Pendant und nähren sich gegenseitig.

Teilen möchte ich in diesem Artikel ausgewählte Elemente und Übungen, die während eines Workshops, Seminars oder Retreats einen »Gruppenpuls« kultivieren, der unter die Haut geht und die Herzen im Raum zu einem heranwachsen lässt.

Heimat finden in mir

Elementar sind dabei kleine Inseln, um gut im Inneren anzukommen und aus einem stabilen Kontakt zu sich für den Space der Gruppe offen zu sein. Wir besinnen uns also genügend auf uns selbst, tanken auf und ebnen die Verbindung zu uns als ein tiefschichtiges Wesen: Yoga also als ein Ritual, in Dankbarkeit und Demut über zu tiefst wertschätzende Zuwendung für den eigenen Körper und unser inneres Selbst. Das schafft eine solide Basis, um Begegnungen auf Herzesebene zu leben. Im Austausch ist dann zwischenmenschlich und auch innerhalb der Gruppen unmittelbar eine Wärme und ehrliche Begegnung zu spüren, der die Qualitäten von Wertschätzung, Willkommensein und Vertrauen innewohnen.

Ich – Du

Aus dieser stabilisierenden Zuwendung zu sich selbst folgt in Paarsituationen, einer weiteren Person zu begegnen. Hier unterstützen Begegnungsübungen als Warm-up, im wechselseitigen Geben und Nehmen im Austausch zu sein.

Die Begegnungsübung »Herzhand(lungs)-Flow« kenne ich aus der Rosen-Methode nach Marion Rosen. Das Paar steht sich gegenüber, bringt beide Hände/

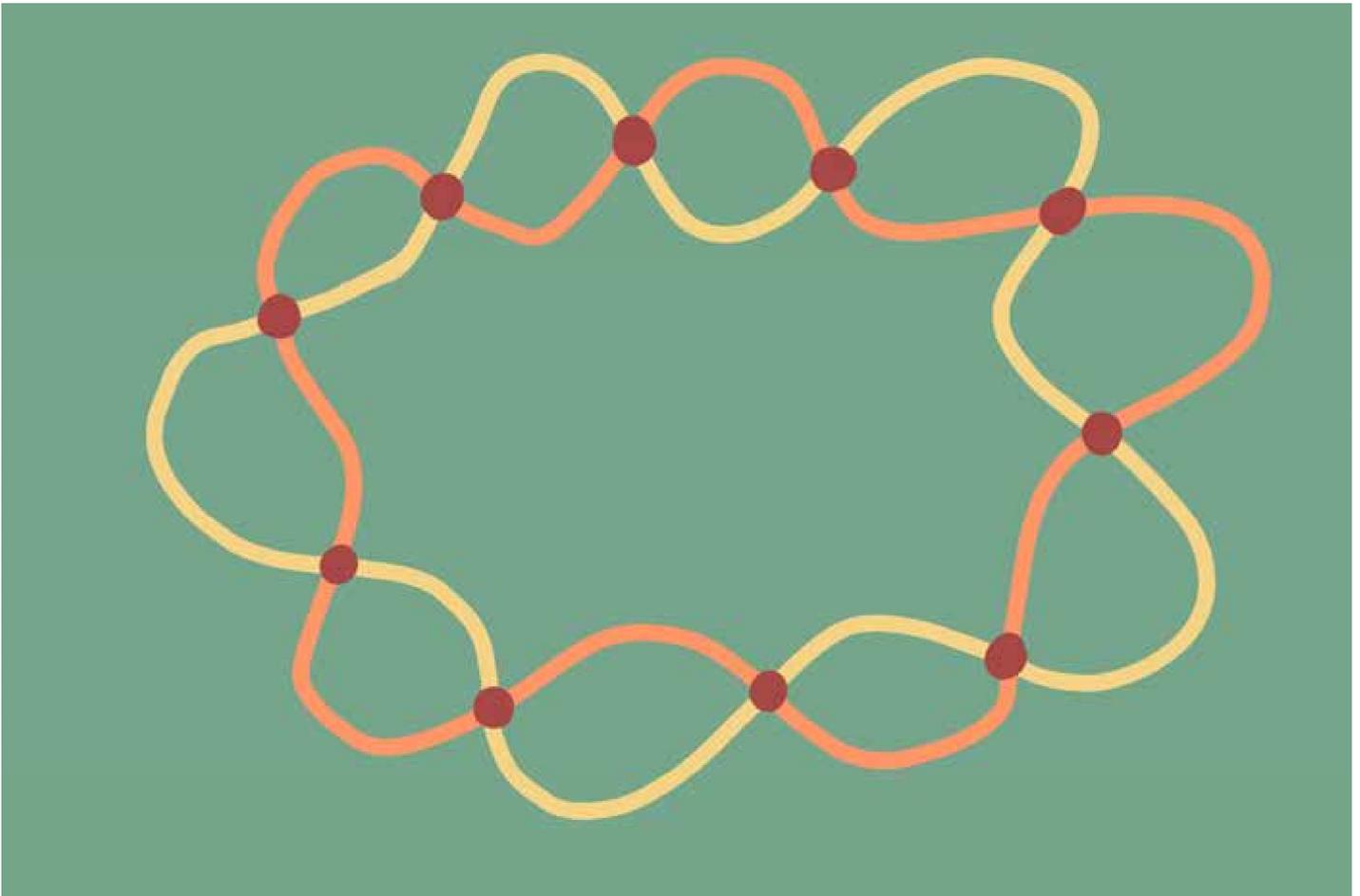
Handflächen wie in Añjali-Mudrā in Kontakt und konzentriert sich darauf, ganz langsam eine Seite und ein Handpaar gemeinsam zu bewegen: nach oben und zurück, zur Seite, in einen kippenden, das Handgelenk dehnenden Winkel und so weiter.

Dabei kann der bestehende Augenkontakt sehr hilfreich sein, sehr intensiv werden und die Verbindung zueinander aktivieren. Jederzeit können die Augen geschlossen werden, auch um sich gegebenenfalls etwas von dieser Intimität zu erholen. Zwischendrin gilt es, die Schultern zu entspannen. Ich leite die Sequenz an, bringe auch immer wieder den Fokus

- auf die Langsamkeit der Bewegungen,
- darauf, sich auf den Anderen und seine Bewegung einzulassen,
- darauf, die Entspantheit vom Herzen in die Hände fließen zu lassen und weiter zum Gegenüber.

Begegnung durch Berührung und Zuwendung

Da die Thai-Yoga-Massage zu meinen Tools und Leidenschaften zählt, gehört ein Massage-Austausch im Wechsel um Geben und Empfangen natürlich immer dazu, wenn es um die Themen Verbindung, Begegnung und »Wir« geht: das heilsame



und verbindende Element Berührung zwischen Menschen, das ohne Worte in Form einer Massage ihren Ausdruck findet; nach dem Prinzip Hinsehen und Einfühlen.

Ich wähle simple Techniken aus dem Thai-Yoga aus, die detailliert angeleitet ohne Vorkenntnisse umgesetzt werden können. Dabei können sich während des Austausches aus inneren Einstimmungs- und Herzhaltungsweisen und sehr vielen Berührungen eine natürliche, zugewandte Zwischenmenschlichkeit und ein Feld der Verbundenheit entwickeln. Angeleitete Massagen sind ein tolles Setting für alle Menschen, die einfach gern berühren, sich eventuell etwas unterkuschelt fühlen und sich gern über eine Massage beschenken lassen. Ich habe in solchen Berührung-Workshops schon schöne Paarkonstellationen erlebt: einmal natürlich Paare, Freunde oder auch Geschwister, Mutter und Tochter und ebenso Menschen, die sich ohne zweite Person angemeldet

haben und eine harmonische Begegnung mit einer fremden Person erleben durften.

Vom Ich zum Wir

In Gruppensituationen, vor allem wenn wir über mehrere Tage oder zumindest ein Wochenende lang miteinander sind, beziehe ich gern die Gruppe oder Einzelne mit ein. Ich bitte dabei um Unterstützung und verteile zum Beispiel kleine Verantwortungen wie »der Hüter oder die Hüterin des Lichts« zu sein: Er oder sie achtet während der gemeinsamen Zeit darauf, dass alle Lichter und Kerzen aus sind, wenn sie nicht benötigt werden, und an, wenn es Zeit dafür ist. Der oder die »Om-Tönende/r« kann sich einbringen, um jedes Om, das in einer Yoga-Stunde oder zu Beginn einer Session oder Meditation erklingt, anzustimmen. Das kann auch sehr entlastend sein, wenn man als Yogalehrende/r derzeit oder generell nicht so gefestigt bei Stimme ist. Damit fühle ich mit gut unterstützt und kultiviere zwischen mir als

Lehrende und meinen Schülern und Schülerinnen eine Ausgewogenheit in Bezug auf das Geben und Nehmen.

Wir – im Kreis

Der Kreis hat für mich eine bedeutsame Kraft. Mit seiner Hilfe können wir zu unserem Ursprung zurückfinden. Dieser Ursprung hat viele Bezeichnungen, die uns helfen können, uns diesem anzunähern: kosmisches Bewusstsein, das Unendliche, das Absolute, das höchste Bewusstsein, das transzendente All-Eine, die Weltseele und auch das höchste göttliche Wesen.

»Du bist nicht im Universum. Du bist das Universum, ein wesentlicher Teil davon. Letztlich bist Du keine Person, sondern ein Bezugspunkt, in welchem sich das Universum seiner selbst bewusst wird. Was für ein unfassbares Wunder!«¹ – so beschreibt es Eckard Tolle. Ich strebe an, eine Idee davon für jeden Menschen erfahrbar zu machen: sich frei und verbunden fühlen

zu lernen; Du als ein wichtiger Bestandteil des Ganzen – aus der Fülle schöpfend.

Solche »weiten« Räume betreten zu können, hat sicher unter anderem damit zu tun, wie präsent wir sind; wie sehr wir bei unserer Gruppe sind – offen und bereit, einen gemeinsamen Ort der Erfahrung zu kreieren und dann auch zu halten. Dazu bedarf es

- Sicherheit,
- einen geschützten Raum,
- Zeit,
- eine wachsame Präsenz,
- lebendige Metta-Energie,
- »tief gegründetes Sein«,
- tantrisches Verständnis der Verbindung zwischen dem, wie wir in den Raum hineinwirken, und dem, wie das Äußere auf uns Einfluss nimmt.

Die Energie des Herzens in den Raum hinein weit werden lassen

Folgende Atemlenkung passend zum letzten vorangegangenen Punkt kannst Du sitzend oder liegend anwenden. Bitte nimm Dir für jeden der Schritte die nötige Zeit.

- Atme in deinen Herzraum.
- Zum Herzen (Herzzentrum) spüren, zur Quelle der Güte und Freundlichkeit und zulassen, einfach zulassen, dass dieser Bereich des Körpers weich wird. Er wird weich werden, weil Entspannung sein natürlicher Zustand ist.
- Die Energie des Herzens in den Raum hinein weit werden lassen.
- Versuche Dich einatmend über diese Region deines Körpers hinaus noch mehr auszudehnen.
- Verbinde Dich einatmend mit der Weite des Raumes um Dich.
- Nimm einatmend den weiten Raum auch in Dich auf.
- Gib Dich ausatmend diesem Space ganz hin. (Wenn Dir die Dimension der Verbindung mit der Weite zu groß erscheint, unterstütze im Ausatmen die Verbindung der Rückseite deines Körpers zum Boden.)
- Nimm einatmend die Welt in Dir auf – gebe Dich ausatmend der Welt ganz hin.

Herzsteinrunde im Kreis

Im Kreis zusammen zu kommen, schenkt viele Möglichkeiten, Zusammenhalt zu stärken, Zuhören zu lernen oder auch, sich zu zeigen mit dem, was gerade ist. Während einer Herzsteinrunde geht ein Stein in Form eines Herzens herum: jeder und jede bekommt Zeit und Aufmerksamkeit, aus dem eigenen Herzen heraus zu teilen, sich mitzuteile, das Fühlen nach außen zu bringen, erklärt sich vielleicht und schenkt Impulse, was Einzelne oder die Gruppe gerade brauchen. Darüber kann die Gemeinschaft vom Lehrenden ganz individuell abgeholt werden.

Mein Song

Während einer Vorstellungsrunde könn(t)en alle, anstatt zu teilen »ich heiße ...«, »ich bin ...« et cetera »ihren Song« vorstellen: Vorab habe ich als Leiterin alle Songs erfragt und gesammelt, um sie in einer Playlist zusammenzustellen. Alle stellen sich mit einem Song vor, der sie tief bewegt, beflügelt und/oder an einen rührenden Moment erinnert. Wir hören gemeinsam in den Song hinein und lauschen dann der Geschichte dazu, was unmittelbar Nähe zu der Person erzeugt und sie sehr spürbar macht. So eine Runde – verbunden mit individuellen, persönlichen Geschichten – macht sehr nahbar und beschenkt die Gruppe mit wertvoller Echtheit.

Connection – »I am connected«

Wunderbar und zeitlich gut in einer Yoga-Stunde zu integrieren ist der Circle-Song »I am Connected« von Beautiful Chorus. Der Text lautet: »My roots reach deeply – I am connected to the core of me«. Dabei stehen wir alle im Kreis und platzieren die Hände flächig im Bereich Becken-Bauchraum. Über die aufliegenden Hände können wir uns deutlich nach innen zu unserer Mitte, unserem Grund konzentrieren, um wiederum von dort imaginär eine Verbindung über die Beine und Füße zu Erde und in die Erde hinein zu lenken.

Der Song ist sieben Minuten lang. Easy können wir mitsingen oder lauschen, denn die Melodie ist simpel, und gleichzeitig

- unsere Erdung gründen,

- das gemeinsame Singen und die schönen Stimmen auf uns wirken lassen.

Dieses Element ist auch ein toller Einstieg, wenn es des Weiteren um Erdung, Gleichgewicht oder Core-Stability geht.

Kirtan – Gemeinsames Chanten

Das Chanten von Songs und Mantren schafft Weite und Wärme im Herzen und ermöglicht gleichsam ein Ankommen bei sich. Durch die einfachen Melodien und Textwiederholungen entsteht eine Verbindung mit der schwingenden Kraft der Musik und der Welt.

Dieses Feld kann eine Einladung sein, tief zu entspannen und sich frei zu fühlen. Es geht nie darum, die Stimme in eine anerkannte Norm zu bringen, sondern um das angstfreie Abgeben der Stimme in den Raum.

Beim Chanten von Songs und Mantren bewegen wir uns im Finden, Erfahren und Einswerden mit der eigenen Stimme. Allmählich – im Einklang mit der Kraft der Gruppe – kann die Stimme sich frei entfalten.

Beim gemeinsamen Chanten möchte ich vermitteln und erfahrbar machen, dass Singen

- befreit und öffnet,
- uns hilft, uns selbst zu erfahren,
- riesigen Spaß macht,
- uns zu einem kraftvollen Chor zusammen wachsen lässt.

Während des Singens des Kundalini-Mantras »Long time sun« lade ich die Gruppe gerne ein, den Song für eine geliebte Person zu singen oder sich diese Person mit an dem Ort und in dem Kreis zu denken:

May the long time sun shine
upon you
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on

Metta-Bhavana-Meditation

»Der Weg des Herzens, Verständnis, Mitgefühl, Vergebung sind die Bausteine für ein starkes Leben der Freude. Sie sind die inneren Schritte, die wir praktizieren können, um den Muskel unserer Seele zu stärken.«², so beschreibt Bruce Davis den Weg des Herzens. Während der Metta-Bhavana- oder Liebende-Güte-Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl und liebender Güte können wir im Laufe der Zeit eine mitfühlende, altruistische und ego-freie Geisteshaltung entwickeln, was bedeutet, uneigennützig, selbstlos, durch Rücksicht auf andere gekennzeichnete Denk- und Handlungsweisen zu festigen.

Die Metta-Bhavana-Meditation ist eine buddhistische Meditationsmethode, die in der Theravada-Tradition gelehrt wird. »Metta« heißt Mitgefühl, »bhavana« heißt Entwicklung (im Sinne von Geistes-schulung). Jack Kornfield findet folgende wunderbaren, begreifbar machenden Worte für diese Herzensqualität: »Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz. Wir haben Anteil an der Schönheit des Lebens und am Ozean der Tränen. Das Leiden am Leben ist Teil unseres Herzens sowie Teil dessen, was uns miteinander verbindet. Es trägt eine Zärtlichkeit in sich, ein Mitgefühl und ein Wohlwollen, dass alle Dinge umfängt und jedes Wesen berühren kann.«³

Die Meditation vereint das Ich, Du und Wir. In einzelnen Schritten, zunächst fokussiert auf sich selbst, werden seitens der Lehrerin Sätze gesprochen, die der Meditierende innerlich fünf- bis siebenmal wiederholt. Darauf folgen weitere Sätze, die man auch für sich stimmig etwas umformulieren kann:

Möge ich unbeschwert durch's Leben gehen.
Möge ich gesund sein.
Möge ich frei sein von Gefahr.
Möge ich glücklich sein.

Danach folgt (im Du) die innere Zuwendung hin zu einem geliebten Menschen und im weiteren Schritt eine Bezugnahme auf eine ganz neutrale Person:

Mögest Du unbeschwert durch's Leben gehen.
Mögest Du gesund sein.
Mögest Du frei sein von Gefahr.
Mögest Du glücklich sein.

Bereits mit der Meditation vertraut, kann auch die Phase eingebaut werden, sich mit einem Mensch zu verbinden, mit dem es gerade Schwierigkeiten oder Konflikte gibt, wo es Heilung braucht. Besonders in dieser Phase können wir

- den Muskel unserer Seele stärken,
- über unseren Schatten springen,
- Annäherung zulassen,
- Vergebung praktizieren.

Im Wir sitzen dann alle in einem Boot, mental die folgenden Sätze wiederholend:

Mögen wir unbeschwert durch's Leben gehen.
Mögen wir gesund sein.
Mögen wir frei sein von Gefahr.
Mögen wir glücklich sein.

Diese Meditation kann fließend in ein Mantra münden:

Lokāh samasthāh sukhino
bhavantu
Mögen alle Wesen dieser Welt glücklich sein

Wir und unsere Namen

Zum Ende einer Einheit, in der der Gruppenpuls bereits entstanden ist oder sich die

Gruppe über einen längeren Zeitraum miteinander bewegt hat, nenne ich manchmal alle Namen und auch die Namen derjenigen, die zu dem Zeitpunkt nicht dabei sein können. Ich lasse im Sitzen mit geschlossenen Augen erst einmal den Raum erspüren: die Geräusche, die Luftbewegungen im Kontakt zur Haut, das Umfeld (wer sitzt da neben mir, vor oder hinter mir). Es geht zunächst darum, sich mit aller Präsenz wahrzunehmen, sich wahrzunehmen als ein Teil im Raum, als ein wichtiger Teil des Raumes und der Gruppe. Mit genügend Zeit nenne ich jeden Namen, so dass sich alle einen Moment auf diesen Menschen konzentrieren und Wohlwollen fließen lassen können: sich frei und verbunden fühlen lernen; Du als ein wichtiger Bestandteil des Ganzen – aus der Fülle schöpfend.

Literatur

- 1 Zitate und Weisheiten von Eckart Tolle. Link: <https://21kollektiv.de/weisheiten-zitate-eckhart-tolle/> – Überprüfungsdatum 06.05.2020
- 2 Davis, Bruce: Freude – Der Weg des Herzens. München: Kösel-Verlag 2006
- 3 Mitgefühl ist die Antwort. Link: <https://taozazen.wordpress.com/2013/11/23/mitgefuehl-ist/> – Überprüfungsdatum 06.05.2020



FRAUKE SCHÜTTE

Yogalehrerin BDY/EYU. Als Mitbegründerin des »Yogaforums Düsseldorf« in 2009, Ort der Vertiefung durch Yoga über Lehrausbildung, Weiterbildungen, Reisen und Workshops, lehrt Frauke in vierjährigen Lehrausbildungen sowie Weiterbildungen. Nach Loslösung Mitte 2019 lenkt sie nun ihren Fokus auf »mundo om: YOGA, Spirituell Concepts, Chants & Massage« – Angebote für Begegnungen yogaverliebter Menschen, die zu kleinen und großen Kosmen zusammen wachsen, sich anfreunden und bereichern. Im Rahmen von Sessions, Retreats, Ritualen, Kirtans, Yoga-Stunden, Workshops und Seminaren entsteht eine abtauchende Bewegung tief nach innen. Im erfrischten Auftauchen kann Austausch und bereicherndes Miteinander stattfinden. www.mundo-om.de