

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Ministerium für Bewußtsein, Bewegung, innere Haltung und äußere Haltung

Yogaordnung – Stand: 1.10.2019

1) yogash chitta vritti nirodhah:

Frei übersetzt: Yoga ist, was die Hampeleien Deines Denkkorgans zur Ruhe kommen macht.

2) Don't compare - don't compete:

Was der Nachbar oder die Nachbarin macht, ist völlig egal, außer er oder sie würde gerade zum Notfall und ich hätte übersehen ihn oder sie zu retten.

3) Die Haltung dauert so lange wie die Haltung dauert:

Wenn Du streng der Meinung bist, Du müsstest raus, musst Du wohl raus. Was hättest Du mehr als Deine Wahrnehmung und Vernunft und wer wollte sich darüber stellen? Nichts hindert Dich, kurz darauf wieder in die Haltung zu gehen.

4) Halt das Gesicht weich und die Atmung fließend:

Wenn das Gesicht unweich wird, geschehen unter der Oberfläche noch viel schlimmere Dinge.

5) Wir arbeiten immer an Grenzen:

Grenzen sind etwas völlig normales. Egal, in welche Richtung Du gehst, Du wirst auf eine Grenze stoßen. Grenzkontakte sind in der Regel interessant. Grenzen Deines Körpers überrennen zu wollen, ist eine Form der Gewalt, die der Körper aller Wahrscheinlichkeit mit Gegengewalt beantworten wird, die Du vermutlich nicht spüren willst. Schließlich willst Du noch einige Zeit gut in Deinem Körper leben. Deinem Körper aber kann es egal sein, wie DU Dich fühlst.

6) Anstrengung und Dehnungsempfindung in einer Haltung sind normal:

Sie sind quasi konstituierend für eine Haltung. Wenn Du keines von beiden empfindest, kann es sein dass nicht nur nicht das richtige sondern sogar das Falsche geschieht. Sag es mir! Wenn Du außer diesen beiden noch etwas spürst, z.B. Gelenkschmerzen, Übelkeit, Weglauftendenz... gehört das nicht zur Haltung, sag es mir!

7) Die Haltungen mögen den Körper zu trainieren scheinen:

Das wichtigere ist, dass sie Dir helfen, gute innere Eigenschaften auszubauen und hinderliche zu mildern. Wegen ihrer Senkrechtreihe können Körperhaltungen auch auf anderen Ebenen, insbes. psychomental etwas bewirken oder auslösen.

8) Ihr kommt zum Üben:

Das heißt über Bekanntes, Gewohntes, Beherrschtes hinauszugehen, Hürden und Hindernisse zu überwinden und Möglichkeiten zu erweitern. Daher bin ich nicht bereit, Eure und meine Zeit und Bereitschaft mit schwach wirksamen Übungen zu verschwenden.

9) Das Einnehmen einer Haltung

ist das Umbauen eines Gleichgewichtszustands in einen anderen Gleichgewichtszustand ohne, dass zwischendurch irgendetwas anderes als Gleichgewicht und Stabilität vorläge.

10) savasana is NOT sleeping, it only looks like:

Es ist eine Übung in hellwacher, hoch aufmerksamer Verinnerlichung, im Zurückziehen der Sinne aus der Außenwelt und Nach-innen-Kehren, wie immer das geht, und was immer Du da findest. Und eher die schwerste Übung als eine der leichtesten...

11) Wie lange brauchst Du, um Geige spielen zu lernen oder Mathematik zu studieren?

Warum solltest Du so ein wichtigstes, komplexes und mächtiges Instrument wie Deinen Körper schneller beherrschen lernen? Du wirst ihn sukzessive kennen- und benutzen lernen, umbauen und verfeinern.

Viele Dinge brauchen ihre Zeit, genauer: das Üben in der Zeit

12) Alles hat sein Maß:

Die Übung braucht, was die Übung braucht. Gib ihr, was sie braucht, mag es auch über das Maß dessen hinausgehen, was Du zu geben gewohnt bist, vielleicht auch zu geben bereit bist, vermutlich aber nicht, was Du zu geben in der Lage bist.

13) Yoga ist kein Sport. Ziel des Sport ist Spaß, Leistung oder Geselligkeit. Ziel des Yoga ist Gesundheit und Ganzheit auf allen Ebenen und inneres Wachstum

14) Viele Dinge sind nur eine Frage der Hartnäckigkeit,

korrekt gesprochen der Nachhaltigkeit der Bestrebung, hier z.B. wer ist hartnäckiger, Deine steifen oder schwachen Muskeln oder DU?

15) Jede Schwäche kommt irgendwann heraus,

nicht nur solche des Körpers. Mit Yoga haben wir zumeist gute Möglichkeiten, daran zu arbeiten.

16) Ich mache ausschließlich Vorschläge:

Wer sie für unangemessen oder unbegründet hält, muss sie verwerfen.

17) Behaupte nicht, ich wäre gut im Yoga...

Ich habe, wie jeder andere Mensch, meine Grenzen und bin Dir lediglich ein paar Tage Übens voraus.

18) Alles in diesem Universum befindet sich in Annäherung an die nächsthöhere Ebene,

Du, die Bakterien in Deinem Darm, Dein Planet, Deine Sonne ... So auch Deine Asanas, Dein Denken, Deine innere Haltung

19) Alles in diesem Universum entwickelt sich von grob nach fein:

Vom tamas durchs wilde rajas zum sattva. Eine Möglichkeit vom tamas direkt ins sattva zu gelangen, ist illusorisch. Darum ringe nach Verbesserung und scheue die notwendige Anstrengung nicht!

20) Gott ist ein hierarchisches Phänomen

und beschreibt jeweils die Ganzheit einer bestimmten Ebene für deren Teile, die sich in unvorstellbaren Zeitaltern dieser annähern. Du bist der Gott für alles, was in Dir ist und woraus Du bestehst, lenke es gut damit es Dir gut diene!

21) Deine Identifikationen sind willkürlich,

wenn auch nicht zufällig. Zu gegebener Zeit wirst Du sie durch jeweils höherwertige ersetzen.

22) Die interessantesten Dinge sind die jenseits des Tellerrandes,

aber selbst den musst Du erst mal erreichen. Und dieser Teller ist nicht der letzte..

23) Zeit ist eine der beliebtesten Illusionen,

die übliche, quantitative noch viel mehr als die qualitative. Wenn Du also gehst, wegziehst oder Dein Leben beendest, verabschiede Dich mit einem wissenden und gelassenen "bis gleich"

24) Dein Körper geht seinen Gewohnheiten nach.

Nicht dem was richtig oder sinnvoll ist, genauso wie Psyche und Mental.

DU bist der Mensch, diese zu erziehen

25) Du übst Yoga wie Du lebst – und umgekehrt.

Du hast Deine eigene Herangehensweise an alles, nicht unbegründet, aber oft verbesserbar

26) Du willst wissen, warum Du und ich das hier tun?

Das Ziel der menschlichen Entwicklung läßt sich beschreiben als die Fähigkeit, mit allen als Mensch möglichen Gelegenheiten, Kontakten, Situationen angstfrei und ausgewogen umgehen zu können, zum eigenen Nutzen und dem des Systems, in welches man eingebettet ist ! Lies mehr unter seeledienstmeditation.de

27) Fragen ist immer nur so peinlich wie Du glaubst

Unabhängig, was Du glaubst, ich weiß, das fragen nicht peinlich ist und meist zu Informationszugewinn führt, also sinnvoll ist. Also, wenn Du etwas nicht verstehst, einen Begriff nicht kennst, nicht weißt, wie Du etwas tun sollst, frag mich.

28) Wie lange dauert es bis ... ?

Es gibt zwei wunderbare Antworten darauf

1. it depends ! Es hängt von Deiner Konstitution, Deiner Arbeit an der Aufgabe ab sowie von dem Verhältnis von Co- zu Contrafaktoren, wie z.B. muskulaturversteifenden Sportarten
2. find out ! Wenn Du es geschafft hast, weißt Du, wie lange es gedauert hat.

29) Es geht nicht um die Härte.

It's not about hardship, yoga's not martial arts. Härte und Rücksichtslosigkeit gehören woanders hin, hier werden Achtsamkeit, Wahrnehmung und respektvoller Umgang mit dem Gesamtsystem und seinen Grenzen gebraucht und geübt.

30) Positive Abstände der Fingergrundgelenke zum Boden heißen Mauselöcher und sind nicht Bestandteil der Haltung.

Scheinbar belangloses Detail hier, wichtige Voraussetzung dort ! Glaube nicht, die Bedeutung der Dinge spränge Dir stets ins Auge.

31) Nothing hangs – except hair and clothing

In jeder Haltung bekommt jeder Körperteil eine sinnvolle Aufgabe, von denen sich durchaus einige zu widersprechen scheinen können, was jedoch stets durch ein Mehr an Körperbewußtsein, Kraft, Beweglichkeit lösbar ist. Selbst in uttanasana hängen die Arme nicht herab, nein: die Ellbogen strecken zum Boden !

Einzig Haare und Kleidung können nicht mit sinnvollen Aufgaben betraut werden, außer: nicht stören.

32) Das letzte halbe Grad ist das spannendste !

Die 179,5 davor sind langweilig. Erziehe Dich zu Achtsamkeit, Wahrnehmung, Respekt vor Dir und Deinem Gesamtssystem und hole alles heraus, was Du willst. Mein Respekt und meine Mitwirkung sind Dir sicher.

33) Ich will nie mehr als Dein Maximum, aber auch nie weniger !

Außer es gäbe handfeste medizinische oder psychische Gründe, laß uns gemeinsam herausfinden, wie weit Du an Deine, individuelle Grenze gehen kannst und willst. Im Deinem Rahmen finden wir es gemeinsam heraus.

34) Das Richtige hört nicht auf das Richtige zu sein, nur weil es gerade schwierig, schwer oder unmöglich ist.

Vielleicht wird schon morgen aus dem „ist“ ein „scheint“ und übermorgen bist Du den Aberglauben los, daß es nicht geht, weil Du siehst, wie es geht.

35) Maskierungskaskade

Ein Problem auf einem Weg muß nicht das letzte sein, seine Lösung kann der Weg zu nächsten zu lösenden sein. Das zweite ist nicht zu ahnen, solange das erste nicht gelöst ist. Löse die ganze Kaskade

36) Es gibt verschiedene Foci des Übens

Hauptsächlich Dauer, Intensität, Präzision, innere Haltung und Atmung

37) Hilfsmittel sind der Laufstall, der Dir Laufen ermöglicht. Aber er versperrt auch die große weite Welt

Benutze sie, so lange die nötig sind aber nicht länger. Alles halt seinen Platz und seine Zeit.

38) Es gibt genau einen Maßstab für Dich: Dich selbst !

Nichts und niemand anderes. Dein eigener Maßstab liegt in Dir selbst und verändert sich in dem Maß weiter, in dem Du Dich entwickelst,

39) Der Körper ist kein fire-and-forget-System

genauso wenig wie Psyche und Mental. Es ist nicht so, daß sie einen einmal gegebenen Auftrag ausführen oder eine einmal gegebene Regel befolgen, vielmehr sind sie Kinder, die Erziehung und Kontrolle brauchen

40) Die Haltungen sind Diagnosestellung und Therapiemaßnahme zugleich

Sie zeigen Dir Ort und Maß von Verbesserungsmöglichkeiten und arbeiten gleichzeitig an der Verbesserung.

41) Bewußtsein ist die Menge der (realen und abstrakten) Dinge, die Du wahrzunehmen in der Lage bist und die Art und Weise, wie Du darauf (auf allen Ebenen Deines Seins) reagierst.

Die beiden Hauptaspekte jeglichen Seins sind Wahrnehmungsvermögen und Re-/Aktivität. Alles in diesem Universum ist damit ausgestattet, seiner Ebene entsprechend. In Summe bildet es sein Bewußtsein. Dessen Erweiterung und Verfeinerung ist das Ziel des Yoga, des Lebens und alles Seienden jeglicher Ebene. Die Kleshas *Avidya* (Unwissenheit), *Asmita* (Identifizierung mit der Persönlichkeit), *Raga* (Wunsch, Begierde), *Dvesha* (Abneigung), *Abhinivesha* (Furcht) sind die grundsätzlichen Hindernisse, offene, gelassene, zielgerichtete Aspiration der Weg.

42) Was kämpft, ist nur der Körper

Wie schon gesagt, Deine Identifikationen sind nicht zufällig, aber deswegen noch lange weder richtig noch hilfreich. Du bist nicht Dein Körper, sondern dieser ist Dein mächtiges Werkzeug. Nimm ihn gut und genau wahr, um bestmöglich, lange und gesund mit ihm arbeiten zu können, aber identifiziere Dich nicht mit ihm. Verwechsele nicht Hund und Herr.

43) Nichts kann so schön oder so schrecklich sein, daß es sich lohnen würde, mit dem Atmen aufzuhören, nicht einmal eine Yogahaltung ..

44) Nimm der Haltung jede Zufälligkeit

Du stehst genau dann stabil in einer Haltung, wenn Du das richtige tust. Zufällig in einer Haltung halbwegs sauber zu stehen hat keinen Wert. Nimm die Haltung so ein, daß Du sicher, ruhig und sauber stehst, bedingungslos und reproduzierbar, heute wie morgen, einfach weil Du wissend genau das richtige tust.

45) Klarheit ist nicht unbedingt angenehm oder einfach. Dies sind völlig unabhängige Parameter. Klarheit über etwas kann zum Handeln nötigen, auch zu unangenehmen, anstrengendem.

46) Information OHNE Evidenz ist wertlos. MIT Evidenz wird aus Information WISSEN, dem nicht zuwider gehandelt werden kann. Dies muß das Ziel sein.

47) Don't try to cheat me, you're always only cheating yourself, never me, I'm not cheatable. Übe auch dann sauber, wenn Du glaubst, ich beobachtete Dich nicht.

48) Wie Du in eine Übung hineingehst, so wirst Du in ihr stehen, wie Du herauskommst, zeigt, wie Du gestanden hast

49) Nimm was du Kriegen kannst und mach mehr daraus ! Das ist einer unserer größten „Tricks“

50) Wenn Du Dir etwas nicht vorstellen kannst, probiere es nicht aus !

Dein Hirn würde Deinen Körper nicht angemessen innervieren

51) Leben ist ein Spontanphänomen und nicht planbar. Du mußt nehmen, was kommt und das beste daraus machen. Genau wie in einer Yogaklasse..

52) Der Versuch etwas zu verdrängen ist die beste Garantie ihm wieder zu begegnen

53) Vermeide Krämpfe !

Sie sind in jedem Sinne nutzlos und hindern die betreffende Muskulatur für Tage

54) Es ist meine Pflicht, die Übungen leicht aussehen zu lassen.

Würde ich nicht, könntest Du abgeschreckt sein und würdest nicht daran glauben, sie lernen zu können. Dein Staunen über den Unterschied des Aussehens meiner Haltung zu Deinem Gefühl in Deiner Haltung müssen wir in Kauf nehmen

55) Überschreite das Stadium der Andeutung der Haltung bei weitem !

Lote die Grenzen aus um das Beste aus Deinem Einsatz von Zeit und Energie und die maximale Tiefe der Erfahrung herauszuholen

56) Beauftragst Du drei Wissenschaftler..

.. einen Kombinatoriker, also einen Mathematiker, einen Mechaniker, also einen Physiker und einen Anatomen, also einen Mediziner mit der Aufgabe, ein möglichst universelles, nicht auf Hilfsmittel angewiesenes Set an Körperübungen zu entwerfen, kommen da die Haltungen des Hatha-Yoga heraus.

57) Nachdem Du aus *supta virasana* in *ardha supta krouncasana* gehst, liegst Du schief auf Deiner Matte ?

Egal ! Hauptsache, Du liegst in Dir gerade und gehst gerade und aufrecht durchs Leben, egal wer alles dem Anschein nach schräg zu Dir steht oder Du zu ihm

58) wir sind keiner Tradition verpflichtet ...

... und auf sie begrenzt, weder irgendeiner Schule des Yoga noch sonstwelcher - außer zu Dank, daß ihre Arbeit uns an den Punkt gebracht hat, an dem wir gerade stehen - nicht aber verpflichtet sie uns zum Einfrieren auf diesem Stand. Die Traditionen stellen das dar, was wir von unseren Vorgängern lernen konnten und reflektieren die in die Gegenwart wirkende Vergangenheit. Die Menschheit ist in der Pflicht, immer tiefer in das Verständnis ihres Seins und der Welt einzudringen und macht damit zuweilen vergangene Auffassungen obsolet, verändert sie und fügt neue Erkenntnisse hinzu, die andere ggf. relativieren können. Sollten Traditionen Mißverständnisse, Fehlinterpretationen und Begrenzungen enthalten - und dem wird notwendiger Weise so sein - sind wir in der Pflicht, diese nach bestem Wissen und Gewissen zu korrigieren

59) it's yoga, not ballet !

andere mögen die Zehen wegstrecken, wir die Ferse. Yogahaltungen gut ausgeführt sehen vielleicht anmutig oder gar beeindruckend aus, unter allen Möglichkeiten wählen wir aber die sinnvollste aus ohne zu fragen, ob es eine Mehrheit am schönsten findet.

60) Es geht nicht um die perfekte Performance ..

.. sondern um den stetigen, wenn auch nicht immer schnellen Fortschritt. Aufgaben sind dazu da, gelassen und nachhaltig angegangen und gelöst zu werden. Die Oberfläche ist die Oberfläche. Was darunter geschieht, wie es geschieht und warum, welche Energie sich dadurch ausdrückt: DAS ist das Eigentliche !

61) Nicht lange rumdenken, machen !

Solange Du im Denken verharrst, bist Du in einem dissoziierten Zustand. Im besten Falle geht das Denken voraus, im schlechtesten Falle kreist es ohne eine Frucht hervorzubringen herum oder bringt gar negative Früchte. Geht es günstigerweise voraus, müssen aber die darunterliegenden trägeren und weniger ursächlichen Schichten wie das Gefühl und der Körper folgen, sonst entsteht ein Zwiespalt und ein Bruch des Energieflusses. Wenn sich Dein Denken geirrt hat, wirst Du es schneller erkannt haben, wenn Du gehandelt hast. Und wenn Du achtsam warst, entstand kein Schaden, nur Erfahrungsgewinn.

62) Die Komplexität eines Systems, ob Atom, Einzeller, Mensch oder Sonnensystem, bestimmt die Mächtigkeit seines entfaltbaren Bewußtseins. Dessen aktueller Grad bestimmt die Größe der adäquaten Aufgaben und die Verantwortung, die es im großen Plan übernehmen kann und ist nichts anderes als dessen aktueller Evolutionsgrad. Daraus ergibt sich ein Ziel und die Notwendigkeit, den Weg zu diesem Ziel zu gehen.

63) Die Erkenntnisse aus deinen Erfahrungen und Studien bilden deinen Bewußtseinshintergrund, der alles aktuelle Erleben verstehen und einordnen hilft und, wenn du dein Denken klar und ruhig hältst, gleich einem Parabolspiegel mit dem von deinem Selbst ausgehenden Licht den vor die liegenden Weg Schritt um Schritt, Ziel um Ziel erhellt. Meditation und das Bestreben, das Denken klar und den Bewußtseinsfokus oberhalb der Augenhöhe zu halten, helfen dir, den Reflektor sauber zu halten und sind wichtiges Rüstzeug für den Weg.

64) Erleuchtung ist nur der Name für ein Spontanphänomen, bei dem ein Funke der geistigen Realität blitzartig ins Bewußtsein dringt. In den Anfängen des Weges als Mensch kann das noch nicht geschehen, später geschieht es vereinzelt und noch später zunehmend häufiger. Erleuchtet sein hingegen ist der Zustand, in dem sich die Höhe und Klarheit des Bewußtseins nicht mehr erschüttern ließe oder einbrechen könnte.

65) Dienst ist aus Reaktion der Seele auf Missstände oder Bedürfnisse anderer Entitäten geborene zielgerichtete Tätigkeit. Er ist einer der größten dezentralisierenden Faktoren

66) Dezentralisierung ist der Prozeß, bei dem der Bewußtseinsfokus weg von der eigenen Persönlichkeit und deren angeblichen Bedürfnissen verlagert wird hin zu Dingen, die oberhalb und außerhalb von ihr stehen, namentlich dem Geist einerseits und dem Dienst andererseits. Damit ist Dezentralisierung einer der wichtigsten Prozesse der Entwicklung.

67) Neben dem Studium sind Meditation und Dienst die Mastertools der Entwicklung. Meditation ist nach innen-oben gerichtet, dem Geist zugewandt, Dienst nach außen auf das Wohl des eigenen und der anderen Naturreiche gerichtet und dient damit der Dezentralisierung.

68) say what you mean and mean what you say – and practice what you preach

..alles andere bringt das eigene System und auch andere durcheinander und macht blödes Karma

69) Eine Yogaklasse ist wie das Leben, Du weißt nicht, welche Anforderung Dich als nächstes ereilen wird, wohl aber weißt Du, daß Du es nehmen und das beste daraus machen wirst.

70) quot licet Jovi non licet bovi. Heißt für uns: Wenn es dem Gymnasten in einer Massenveranstaltung untersagt ist die Knie durchzustrecken oder der Orthopäde dem Durchschnittspatienten mit wenig Haltungs- und Bewegungsbewußtsein verbietet im Alltag ins Hohlkreuz zu gehen, dient dieses deren Schutz und ist ratsam. Eine erfahren geleitete Yogaklasse dagegen stellt gleichsam Laborbedingungen dar, in denen beliebige Präzision und höchste Aufmerksamkeit die besten Voraussetzungen für höchste Effektivität und Effizienz bei idealerweise keinen Nebenwirkungen darstellen. Deswegen gelten die Regeln der einen nicht für die anderen, noch umgekehrt.