



YOGA-LEHRGANG

4-teiliger Lehrgang „Atem und Pranayama im Yoga“

Fragt man mich: Was ist das Besondere an dem Yoga, den/das du bei Sriram gelernt hast, so sage ich, es ist der spezielle Fokus auf den Atem. Die Atmung ist so zentral in dieser Praxis, dass ihr Asanas und Ausrichtung des inneren Fokus folgen können.

Selbst der Körper baut seine Ausrichtung und seinen inneren Halt rund um den Atem auf. Der Weg dahin liegt nicht in der Kontrolle der Atmung, wie man es missverstehen könnte, sondern darin, sie kennen zu lernen, mit ihr im Dialog und im Spiel zu sein. Die Folge ist eine bewusste Wachheit, die mental und seelisch stabilisiert und erfreut.

So werden die Anwendung von Pranayama Techniken, die Verlängerung von Atemphasen und das Spiel zwischen Atem und Bewegung zu einer Entdeckungsreise mit dem Gespür der eigenen Energie, die sich entspannt, auflädt, beruhigt, fließt, pulsiert je nachdem welche Spielart wir betonen.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Vielfalt an Pranayama-Techniken anhand einer Auswahl der traditionellen Schriften zu **studieren, schrittweise am eigenen Leib zu erfahren und die Erkenntnisse methodisch an SchülerInnen weitergeben zu können.**

Referentin:

Dagmar Shorny (Yogalehrerin BYO/ EYU) studierte Philosophie (mit Ergänzung Indologie) in Wien, zwei Jahre Aufenthalt in Indien (u. a. Chennai und Varanasi), Yogalehrausbildung bei R. Sriram, Yogasutra- und Samkhya Fortbildung bei R. Sriram, Yogatherapie am KYM, Krishnamacharya Yoga Mandiram.

Dagmar Shorny leitet seit 2008 Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrende und gründete die Yoga Pushpa, Schule für Yoga in Wien.

Sie unterrichtet in Yogakursen, gibt Einzelunterricht und leitet Workshops.

Teil 1: Die Grundlagen

Termin: 10. - 12. 5. 2019

Teil 2: Pranayama Techniken

Termin: 18. - 20. 10. 2019

Teil 3: Die Atemphasen

Termin: 17. - 19. 1. 2020

Teil 4: Die Wirkungen

Termin: 27. - 29. 3. 2020

Ort: Ort: Prana Yoga Studio
Mariahilfer Straße 82, 1070 Wien

Kosten: 4-teiliger Lehrgang 750,- für BYO-Mitglieder, 4-teiliger Lehrgang 840,- für Nicht-Mitglieder (80 UE à 45 Minuten)

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at
Telefon: 01/505 36 95 | www.yoga.at

Teil 1) Die Grundlagen

Im ersten Schritt geht es darum, zu erkunden, wie wir die Atmung spüren, welche inneren Bilder wir dazu haben und wie wir in sanfter Art und Weise beginnen, ihren Strom bewusst zu beeinflussen. Wir erspüren die Atemräume, erforschen, welche Atemweisen und welche Bewegungen die Atmung verlängern oder vertiefen. Wir werden Gelegenheit haben, in der je eigenen Atmung anzukommen. Wir lernen kennen, wie T. Krishnamacharya und Desikachar das Atmen mit der fließenden Bewegung der Wirbelsäule zu verbinden suchten, und so fließende Vinyasas sanft und atembetont geübt werden. Die Verbindung von Intention-Atem-Bewegung bildet die Grundlage des ersten Seminars. Einfache Pranayama-Techniken begleiten auch dieses Wochenende. Ein Blick ins Yogasutra erhellt unser Verständnis von Pranayama.

Teil 2) Pranayama Techniken

Aufbauend auf den Grundlagen erweitern wir die Atempraxis. Ob Nase oder Mund, Gaumen oder Kehle, Bauch oder Brust, Ton oder Stille- Yoga kennt interessante Formen des Atmens und wendet sie an. Erste Quelle ist uns hier die Hatha Yoga Pradipika, die Pranayama Techniken aufzählt und beschreibt und uns eine weitere Sicht auf Prana im Sinne des Hatha Yoga vermittelt. Wir lernen Pranayama Techniken kennen, sprechen über die Möglichkeiten, sie abzuwandeln und anzupassen. Ebenso gehen wir auf Fragen der Pranayama-Didaktik und individuellen Anpassungsmöglichkeiten ein.

Teil 3) Die Atemphasen

Das Üben mit den Atemphasen ist wohl der Teil der Pranayama-Praxis, dem manche mit Vorbehalten begegnen. So ist das bewusste und wahlweise Verlängern der Ausatmung, Einatmung, der Atemleere und der Atemfülle sicherlich eine fortgeschrittene Praxis, mit der besonders achtsam umgegangen werden muss. Denn jeder Druck stört nicht nur die positive Wirkung der Atmung, sondern macht Stress im vegetativen System. Wir lernen Techniken und Übungsanleitungen, die es erlauben, jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin, den Freiraum zu lassen, sein/ihr eigenes Maß zu finden. Denn besonders in der Betonung der Atemphasen wird die unterschiedliche Wirkung der Pranayama-Praxis spürbar und es wäre schade, aus Vorsicht darauf zu verzichten. Auch Bandha und Mudra als besonders intensiver Ausdruck der Betonung von Ausatmung und Atemleere wollen wir uns an diesem Wochenende anschauen.

Teil 4) Die Wirkungen

Die Wirkung von Pranayama entsteht im Zusammenspiel der Wahl der Technik und der Atemlänge in der jeweiligen Atemphase. Das hört sich sehr technisch an, wird aber klar, wenn man beginnt, an sich auszuprobieren. Was ist der Unterschied langsam auszuatmen und dabei die Nase halb zu verschließen oder langsam auszuatmen und die Aufmerksamkeit auf der Kehle zu halten, oder dabei zu summen? Die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig, und je klarer man versteht, wie sie kombinierbar sind, desto kreativer und wirkungsvoller lässt sich damit arbeiten. Und nicht zuletzt: Worauf auch immer wir die Aufmerksamkeit legen im Pranayama, es wird die Wirkung der Praxis maßgeblich beeinflussen.

Geeignet für Yogalehrende und Menschen, die Erfahrung mit Yogapraxis haben. Auf die individuelle Konstitution, egal ob physisch oder psychisch wird Rücksicht genommen, an allen Übungen kann in unterschiedlicher Intensität teilgenommen werden, sie können abgewandelt oder auch nur zuschauend kennen gelernt werden.