

Pranayama im ChiYoga, 31.8. – 1.9.2019

Beschreibung

Auch wenn in den letzten Jahren so viele Yogalehrkräfte wie noch nie ausgebildet wurden, steht Pranayama noch immer im Schatten der spektakulären Asanas und Flows. Ziel dieser 2-tägigen Fortbildung ist es, Pranayama aus dem Aschenputteldasein heraustreten zu lassen und den Yoga-Lehrerinnen und Lehrern die Sicherheit zu geben, mehr Pranayama-Übungen in ihre Yoga-Stunden einfließen zu lassen.

Um Pranayama zu unterrichten, braucht es einerseits Interesse für die feinen Vorgänge in Körper und Psyche sowie eine erfahrene Lehrkraft, die stufenweise in die Kunst des Pranayama einführen kann. Andererseits braucht es eine regelmässige individuelle Pranayama-Praxis, um das Gelernte zu üben und eigene Erfahrungen zu machen. Erst dies lässt in einem das Vertrauen wachsen, um Pranayama letztlich im Yoga-Unterricht kompetent zu vermitteln.

Pranayama steht im Zentrum der Hatha-Yoga-Praxis und ist der Schlüssel zum „inneren Yoga“. Wenn das Körpergefühl durch die asana-Praxis verfeinert wurde und man einen Geschmack davon bekommen hat, welche Auswirkungen die Yoga-Praxis auf einen hat, wächst das Interesse, noch tiefer in die Techniken des Hatha-Yoga einzutauchen.

Im Fokus dieser Weiterbildung für Yoga-Lehrkräfte steht die sich stufenweise aufbauende Vermittlung pranayama wie er im Kontext des Hatha Yoga, des Patañjala Yoga und in der tantrischen Tradition gelehrt wird

Inhalt sowie Mittel des Übens

- Geschichte des Pranayama
- die verschiedenen Pranayama-Traditionen
- Pranayama im Yogasutra, in Theorie und Praxis
- Pranayama in der Hatha Yoga Pradipika, in Theorie und Praxis
- vorbereitende asana und Bewegungsabläufe (Hatha Kriya)
- vorbereitende Atem-Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, der Stabilisierung des Geistes und der Erweiterung der Atemkapazität
- Didaktik und Methodik – wie wende ich das Gelernte im Unterricht an

LuNa Schmidt

LuNa (Lucia Nirmala Schmidt) ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) und Buchautorin. Seit 1993 ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen. Für den nymphenburger-Verlag hat sie drei Bücher geschrieben „atmen - jetzt“, erschienen 2013, „DetoxYoga“, erschienen 2014 sowie FaszienYoga, erschienen 2015.

Verbindungen, Übergänge und Räume bewusst erfahren – das ist ihr Anliegen. Sei es in asanas, bei der Ein- und Ausatmung, zwischen Konzept und Erfahrung, Tradition und Innovation, Wissenschaft und Spiritualität. Um Yoga zu erfahren und zu leben, muss man nicht asketisch sein, sich irgendwo im Himalaya in eine Höhle zurückziehen oder versuchen, den gängigen Yoga-Klischees zu entsprechen. Auch in unserem urbanen Umfeld ist eine tiefgreifende Yogapraxis möglich. Sie versteht Spiritualität als nichts abgehobenes oder weltfremdes, nichts wofür man lange, sich selbst kasteiend praktizieren muss, nichts, was nur auf der Yogamatte stattfindet. Gelebte Spiritualität im Alltag ist Bewusstheit, Freude, Toleranz, Respekt und Liebe. Sie ist durchdrungen vom Kaschmir Shivaismus, insbesondere der Pratyabhijña- und Spanda-Tradition, einem jahrtausende alten, mystischen Weg, der frei ist von Dogmen, strengen Geboten, ausgefeilten Praktiken oder stilisierten Ritualen. Es ist ein anarchistischer, revolutionärer Yoga-Weg, der ein direktes und ununterbrochenes Eintauchen in alle Sinneserfahrungen vorschlägt, um die ursprüngliche Vibration (spanda), die allem zu Grunde liegt, zu erfahren und in Freiheit und Glück zu erleben. Ihre Erfahrungen haben ihren Yoga geprägt, auf dem sie Ost und West zusammenführt und in einen allumfassenden Kontext stellt. Eines von LuNa's Zielen ist es, die Essenz der zeitlosen Yoga-Lehren in einer lebendigen, alltagsnahen und verständlichen Sprache weiterzugeben, damit sie bewusst in den Alltag und ins Leben integriert werden können. LuNa leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich. www.body-mind-spirit.ch und www.chiyoga.ch.

Voraussetzung

- Kenntnisse über und Erfahrung mit ujjayi, kapalabhati und nadi sodhana sowie der drei bandhas (mula-, uddiyana-, jalandhara-)
- stabile physische und psychische Gesundheit

Dauer | 2 Tage

31.08. – 01.09.2019

Samstag: ca. 10.30 – 18.00 Uhr

Sonntag: ca. 09.00 – 13.00 Uhr

Unterrichtsmaterial (fakultativ)

- Yogasutra
- Hatha Yoga Pradipika
- Lucia Nirmala Schmidt: Atmen - jetzt!
- Lucia Nirmala Schmidt: DetoxYoga

Organisatorisches

Anreise mit dem Flugzeug am Samstag morgen und Rückreise am Sonntag nachmittag. Honorar € 2700.- inkl. USt, mit nur einer Übernachtung und Rückreise am Nachmittag.

Kostenübernahme Flug und Hotel durch TriloChi GmbH