

74 YOGA AKTUELL JUNI/JULI N° 74/2012

N° 74 • Juni/Juli • Ausgabe 3/2012 • www.yoga-aktuell.de

yoga aktuell

INTERVIEW

CARLOS POMEDEA
BHAGAVAD-GITA NEU INTERPRETIERT

SÄNGERIN JOANA ZIMMER
YOGA-UNTERRICHT IM DUNKELN

ASANA-WORKSHOP
WIE SIE PARIVRITA TRIKONASANA
INDIVIDUELL ÜBEN

AYURVEDA
FEUER-ALARM: WAS TUN BEI
ZU VIEL HITZE IM KÖRPER?

BOOST YOUR MIND
MEDITATION VERSUS MEDIKAMENTE

WORKSHOP PRANA FLOW
MULTIDIMENSIONALE
SEQUENZEN AUFBAUEN



DOSSIER

Yoga-Anatomie

Den Körper neu entdecken und
Verletzungsrisiken minimieren

DOSSIER

Verletzungsrisiken minimieren
Den Körper neu entdecken und

YOGA-ANATOMIE



Für alle, denen Yoga von der Stange zu eintönig ist:
die nivata Sadhana Class – Yoga maßgeschneidert

TEXT ■ JULIAN & KATHARINA MIDDENDORF

FOTOS ■ STEFAN MARIA ROTHER

MODELS ■ CHRISTOPHER, GABRIELA, HANNS, KRISTINA

Yoga-Übungen, die passen. Auf die Bedürfnisse von Leib und Seele zugeschnitten. Was bisher nur im Personal Yoga möglich war, setzt nivata mit der Sadhana Class in der Gruppe um: in einer Symphonie aus Einzelsequenzen und Gruppenelementen, und dabei immer ganz individuell.

Wieder was Neues? Muss das sein? Kann man Yoga nicht einfach mal in Ruhe lassen? Ja, man kann. Indem man die unerschöpfliche Vielfalt des Yoga nutzt, um die individuellen Ziele des Einzelnen zu unterstützen. Dann braucht es nichts Neues. Denn es ist alles schon da, man muss es eben nur kombinieren. Wie beim Memory. Auf der einen Karte steht das Ziel des Schülers, auf der anderen Karte stehen die dazu passenden

Übungen. Aber heißt das nicht „Personal Training“? Ja, wenn es „one to one“ stattfindet. Doch was wäre, wenn es innerhalb einer Gruppe funktionieren könnte, ganz demokratisch, weniger elitär? Mit dieser Frage haben wir uns lange beschäftigt – und 2008 haben wir in Indien eine Antwort gefunden: die Sadhana Class (Sadhana = spirituelle Praxis), eine eigene persönliche Übungspraxis für jeden, aber in der Gruppe. Schluss mit Gesamtchoreografien, die oft keinem gerecht werden. Schluss mit Modifikationen, damit die Haltungen doch von jedem ausgeführt werden können. Schluss mit Yoga von der Stange. Hier kommt tatsächlich etwas Neues. Yoga-Couture. Für jeden einzigartig. Gemeinsam mit allen.

Wie das funktionieren soll? Das haben wir uns auch lange gefragt und haben geforscht, erprobt und weiterentwickelt, bis sich ein Ablauf etabliert hat, der es tatsächlich schafft, Individualität und Gemeinschaft zu verbinden. Und das geht so:

Am Anfang steht die Klarheit: Was will ich eigentlich? Die wohl entscheidendste Frage des gesamten Klassenkonzepts. So wird bereits zu Beginn der Fokus gesetzt, und zwar vom Schüler statt vom Lehrer. Das eigene Ziel wird zur Grundlage. Der Lehrer entwickelt daraufhin anhand yo-

»Wie das funktionieren soll? Das haben wir uns auch lange gefragt und haben geforscht, erprobt und weiterentwickelt, bis sich ein Ablauf etabliert hat, der es tatsächlich schafft, Individualität und Gemeinschaft zu verbinden.«

gischer Techniken der Persönlichkeitsentwicklung (Chakras, Guna, Kosha) ein Persönlichkeitsprofil. Abgestimmt auf die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen und yogischen Erfahrungen, wird dann anhand eines Fragebogens die eigene, einzigartige Sequenz für den Schüler entwickelt, bestehend aus fünf Übungen und folgendem Ablauf:

Man beginnt die Übungseinheit gemeinsam mit Atembewusstsein, Mantras und einigen Übungen zur Erwärmung. Dann geht jeder Schüler für zwei Übungen in seinen persönlichen Teil. Danach wird der Sonnen- oder nivata-Mondgruß gemeinsam praktiziert. Anschließend geht es wieder mit zwei weiteren Übungen individuell weiter, bis man gemeinsam in die Kräftigungshaltungen geht. Jeder Schüler schließt dann seine Sequenz mit einer Atmung oder Meditation ab; das ist die fünfte Übung. Den Ausklang bildet Yoga-Nidra, eine gemeinsame, geführte Tiefenentspannung.

Der Erfolg bestätigt die Vorgehensweise

Es funktioniert. Die Schüler machen innerhalb kürzester Zeit große Fortschritte. Nicht nur auf körperlicher Ebene, denn die nivata Sadhana Class ist kein körpertherapeutisches Konzept. Sie arbeitet ebenso auf emotionaler wie geistiger Ebene, je nach Ziel des Schülers. Die tantrisch-vedantisch ausgerichtete Prägung von nivata ermöglicht diese tief-schichtige Herangehensweise.

Zitat einer Schülerin der nivata Sadhana Class:

„Die Sadhana Class gibt dem Einzelnen die Möglichkeit, auch in der Gruppe ganz bei sich selbst zu bleiben. Die Überzeugung, dass es ebenso viele Yogawege wie Menschen gibt, wird hier zu gelebter Wirklichkeit. Mit der Zeit stellt sich ein Rhythmus ein, der wie die sanfte Brandung an der Küste die Übenden durch die gemeinsamen und individuellen Sequenzen trägt. Vergleich und Wettbewerb werden dabei fortgespült. Die Konzentration auf eine Sadhana stellt auf lange Sicht keine Einschränkung dar. Vielmehr eröffnet die Durchdringung einer auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Asana-Abfolge viel intensiver und schneller ein tiefes Verständnis für das Funktionieren des Yogasystems in seiner Gesamtheit, als dies durch die alleinige Teilnahme an geführten Yogastunden mit wechselnden Inhalten zu erreichen wäre.“ (Natalie)



Wiesbaden, Hamburg, Leipzig
Berlin, Köln, Mannheim

UNIT YOGA

YOGA AUSBILDUNG

200h Yogalehrer-Ausbildung AYA

Start: 13./14. Okt 2012 Leipzig
Start: 27./28. Okt 2012 Wiesbaden
Start: 03./04. Nov 2012 Hamburg
Start: 24./25. Nov 2012 Berlin



Registered Yoga School

+ 300h Aufbauausbildung AYA

Mit Richard Hackenberg, Romana & Holger Zapf,
Volker Mehl, David Pushava Winch, Karo Wagner u.a.
Start: 7.-12. Okt 2012 Wiesbaden



Registered Yoga School

Yogalehrer für Kids & Teens AYA

Mit Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf & Isabel Schilpp
KY-Basis 5.-10. Jun 2012 Mannheim
KY-Basis 7.-12. Aug 2012 Wiesbaden
KY-Basis 7.-12. Aug 2012 Hamburg
KY-Basis 6.-11. Nov 2012 Köln
KY-Aufbau 7.-9. Sep und 5.-7. Okt 2012 Wiesbaden

Prenatal Yogalehrer AYA

Mit Romana Lorenz-Zapf & Claudia Kämmerling
5.- 10. Nov 2012 Basisausbildung in Wiesbaden

Meditationsleiter Ausbildung

Mit Romana Lorenz-Zapf & Holger Zapf
12.- 17. Nov 2012 in Wiesbaden

WORKSHOPS

Kinderyoga Workshop mit Romana Lorenz-Zapf 16. Jun 2012
Gewaltfreie Kommunikation mit Harry Holzer 6./7. Jul 2012
Pure Ganesha mit Rachel Zimmann 22.-24. Jun 2012
Adjustments Basis mit Romana Lorenz-Zapf 14./15. Jul 2012
Yoga Therapie mit Richard Hackenberg 16.-19. Aug 2012
Ayurvedalehre mit Volker Mehl 29./30. Sep 2012
Hatha Yoga & Philosophie mit Pushava 7.-12. Okt 2012
Yin Yoga mit Markus Henning Giess 10./11. Nov 2012
Yoga & Business mit Holger Zapf 7.- 9. Dez 2012

www.unit-yoga.de

www.unit-ausbildung.de





Hanns ist Schauspieler. Auf der Bühne und am Set muss er auf Knopfdruck fokussiert sein. Seine Texte müssen sitzen. Und weil das in lauter, gestresster Umgebung nicht immer ganz einfach ist, wünscht sich Hanns eine Yogasequenz, die seine Konzentration erhöht. Deshalb übt er in der nivata Sadhana Class Akarna-Dhanurasana, die Haltung des Bogenschützen.

Kristina ist schwanger. Sie möchte die weibliche Kraft genießen, die sie durch die Schwangerschaft ganz deutlich erfährt. Der nivata-Mondgruß bringt diesen sinnlichen Aspekt ganz besonders zum Leuchten. Zusätzlich bewegt sich Kristina im nivata-Mondgruß durch eine dynamische Sequenz, die dafür sorgt, dass schwere Beine leicht werden und Rückenschmerzen schwinden.



Beispiele aus der Praxis

„Welcher Yoga passt zu mir?“ ist die häufigsten gestellte Frage. In der nivata Sadhana Class gibt es darauf für jeden eine Antwort. Hier vier Beispiele von Menschen mit ihren Zielen und den dazu passenden Haltungen. ■



Gabriela arbeitet viel. Abends tun die Schultern weh, der Nacken spannt. Die Verdauung ist träge. Dafür gibt es viele Übungen. Doch Gabriela möchte darüber hinaus fokussierter durchs Leben gehen, sich nicht durch die Vielzahl der Möglichkeiten aus der Bahn werfen lassen. Garudasana, der Adler, lässt sie Weitsicht üben und Standfestigkeit erleben. Für sie als geübte Yogalehrerin eine passende Haltung.



Christopher ist Werbetexter. Ideen auf Knopfdruck zu entwickeln, ist seine Hauptaufgabe. Da fällt es schwer, abzuschalten. Christopher wünscht sich eine Sequenz, die ihm hilft, Pausen vom Denken zu nehmen. Besonders nach Feierabend. Virasana, die Haltung des Helden, beruhigt das Nervensystem. Gleichzeitig entspannt sie die Beine und lockert den Schulterbereich. Das Schreibtischsitzen hat damit auch Feierabend.

Infos

Julian und Katharina Middendorf haben nivata 2008 im Himalaya gegründet: Yoga der Stille – einen europäischen Yogastil, der Tradition und Innovation miteinander verbindet. Ganz authentisch. Ganz lebendig. Ganz klar. Neben der Sadhana Class bieten die beiden mit nivata erlebnisreiche Workshops sowie Fortbildungen und die nivata-Yogalehrerausbildung zum Teacher of Stillness an. Wer die nivata Sadhana Class ausprobieren möchte, hat in Berlin-Mitte und in Berlin-Zehlendorf die Möglichkeit dazu. Wie man Sequenzen individuell entwickelt und diese weitergibt, zeigen die Gründer von nivata und die Erfinder der Sadhana Class in einer 2-tägigen Fortbildung, die von ausgebildeten nivata-Yogalehrern gebucht werden kann.

Internet: www.nivata.de