

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Mark Stephens

# YOGA UNTERRICHTEN

Grundlagen  
und  
Techniken

**riva**

*Für den besten Lehrer, den Sie je haben werden –  
denjenigen, der in Ihrem Herzen singt und tanzt.*

# Dank

In den vergangenen fünfzehn Jahren hatte ich die Ehre, in Yogastudios, Obdachlosenheimen, Gefängnissen, Behandlungszentren und öffentlichen Schulen sowie im Rahmen meiner Lehrerausbildungsseminare Hunderte Teilnehmer zu unterrichten. Ohne sie wäre dieses Buch nicht vorstellbar gewesen. Für mich als Yogalehrer und Ausbilder sind und bleiben sie die größte Quelle der Inspiration und der Einsicht. Sie verleihen der eher formal ausgerichteten Ausbildung und Unterweisung, die ich Anfang bis Mitte der 1990er Jahre bei Yoga Works erhalten habe, konkreten Ausdruck und Bedeutung.

Mein Ansatz spiegelt noch immer die prägenden Einflüsse meiner ersten Lehrer wider: Erich Schiffmann, Chuck Miller, Steve Ross, Lisa Walford und Maty Ezraty. In umfangreichen Ausbildungen bei Jasmine Lieb und Shiva Rea konnte ich die Fähigkeit schulen, meine Schüler klarer zu sehen und einen bedeutungsvolleren Kontakt zu ihnen aufzubauen. Von 1995 bis 1997 assistierte ich Shiva Rea bei mehreren Yoga-Retreats und durfte noch mehr dazulernen. Im Laufe der Jahre beeinflussten tiefgehende Seminare bei Ramanand Patel, Richard Freeman, Dona Holleman, Kofi Busia, Patricia Walden, Rodney Yee, Tias Little, John Schumacher, Tim Miller, John Friend und Judith Lasater meine Unterrichtsmethode, oft auf sehr unterschiedliche Weise.

Gespräche mit Freunden und Kollegen halfen mir, die Darstellung aller behandelten Themen zu verbessern. Sally Kempton, Joel Kramer, Diana Alstad, Shiva Rea, Kofi Busia, Mariel Hemingway, James Bailey, Ganga White, James Wwinner, Jennifer Stanley, Ralph Quinn und Sarah Powers veranlassten mich zu einer Weiterentwicklung des Textes, die ihnen vielleicht nicht bewusst ist, aber dennoch in diesen Seiten zum Ausdruck kommt. Unzählige Teilnehmer meiner Yogalehrerausbildungen (Yoga Teacher Training and In-Depth-Program) im kalifornischen Santa Cruz lasen und diskutierten frühe Fassungen der einzelnen Kapitel. Jody Greene, Lynda Lewitt, Karen Parrish, Jim Frandeen und Jenna Jeantet widmeten sich der gründlichen Lektüre und Besprechung.

Yogalehrerin Cindy Cheung unterstützte mich bei den Recherchen und half, Quellen zu finden und zu ordnen. Sie las und beurteilte alle Kapitel. Melinda Stephens-Bukey las mehrere frühe Fassungen des

Manuskripts, äußerte ihre Kritik und half beim Erstellen der Anhänge. Laurie Gibson las und redigierte die erste Fassung des Manuskripts. Sie stellte Fragen und machte Vorschläge, wie dies nur einer aufmerksamen, professionellen Lektorin möglich ist, die nicht der Yogaszene angehört. Viele Freundinnen und Freunde, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerkollegen lasen Teile des Manuskripts und gaben wertvolle Anregungen.

Bryce Florian, Maya Gil-Cantu, Jody Greene, Debbie Jordan, JuJu Kim, Jeanette Lehouillier, Joanna Saxby, Jennifer Stanley und Dana Wingfield standen freundlicherweise für die in Kapitel 7 abgebildeten Asanas Modell. Die Aufnahmen in allen anderen Kapiteln erscheinen mit freundlicher Genehmigung von James Wwinner. Die anatomischen Illustrationen in Kapitel 4 stammen von Chris Macivor und entstanden ursprünglich für die von Dr. Ray Long verfasste Bandha-Yoga-Reihe *Yoga Anatomie 3D*.

Es war eine Freude, mit dem Team von North Atlantic Books zu arbeiten – angefangen bei Mitverlegerin Lindy Hough, die mein Originalmanuskript wie die sprichwörtliche Nadel aus einem Heuhaufen von Exposés zog und meine Vision für das Buch teilte. Meine wunderbare Projektbetreuerin, die Lektorin Jessica Sevey, lotste mich gekonnt durch alle Phasen vom Manuskript bis zum fertigen Buch und ermöglichte mir ein breites Spektrum an Einsichten in alle seine Elemente. Christopher Church redigierte das Gesamtmanuskript meisterhaft und verlieh ihm eine klare und einheitliche Gesamtstruktur. Die wunderschöne grafische Gestaltung von Ayelet Maida spricht für sich selbst.

Für Fehler trage ich die alleinige Verantwortung.

Ohne die liebevolle Unterstützung von Michael, Melinda, Reatha, John, Jennifer, Jo und DiAnna wäre nichts von alledem möglich gewesen.

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Vor fünfzehn Jahren bat mich in Los Angeles eine meiner Schülerinnen, die deutsche Schauspielerin Ursula Karven, bei der Produktion eines Videos mitzuwirken, in dem sie Yoga einem deutschsprachigen Publikum vorstellte. Damals bekam ich einen ersten flüchtigen Eindruck von der Leidenschaft der Deutschen für Yoga. Im Jahr 2014 erlebte ich diese Leidenschaft erneut, als ich bei Spirit Yoga in Berlin und Air Yoga in München Lehrer unterrichtete. Studiobesitzerinnen wie Barbra Noh, Dagmar Stuhr, Patricia Thielemann und viele mehr weisen dort mit einem zutiefst kraftvollen Yogaunterricht und wunderbar einladenden Shalas den Weg.

Beobachter behaupten, die europäische Yogaszene hinke der amerikanischen zehn Jahre hinterher. Ich aber habe den Eindruck, die *Leidenschaft* der europäischen Yogis ist mit der vergleichbar, was wir in den Vereinigten Staaten vor zehn Jahren auf dem Höhepunkt unserer großen Yogawelle erlebten. Es scheint sogar, als gingen die Europäer noch weiter, als setzten sie sich noch intensiver mit den Praktiken, Philosophien und Lebensstilen des Yoga auseinander. Nun, da sie im Begriff sind, auf den vom Yoga erleuchteten Wegen des Lichts voranzugehen, ist es besonders bezeichnend und ermutigend, dass heute in den deutschsprachigen Ländern Europas vor allem Frauen die Führung übernehmen – als Lehrerinnen, Studiobesitzerinnen, Verlegerinnen, Unternehmerinnen und vieles mehr. *Yoga unterrichten* soll alle Yogalehrerinnen und -lehrer bei ihrer Arbeit unterstützen und dazu beitragen, den Leserinnen und Lesern Wissen über Yoga zu vermitteln.

Warum Yoga unterrichten? Wir wissen, dass Yoga das Leben besser macht. Yoga lindert Stress und Anspannung, schenkt Energie und gleicht sie aus, kräftigt und dehnt die Muskeln, stärkt Kreislauf und Verdauung, bringt Klarheit im Denken und Fühlen, öffnet das Herz und lässt den Geist erwachen. Diese Eigenschaften inspirieren einige von uns dazu, die Praxis mit anderen Menschen zu teilen und sie auf ihrem Yogaweg zu führen. Im besten Fall tun wir dies in dem Wissen, dass sich der beste Yogalehrer in unserem Inneren befindet, dass er gesund und munter ist und mit jedem Atemzug, jedem Herzschlag, jeder Empfindung zu uns spricht, während wir dieses uralte Ritual vollziehen, um zu erwachen und das wahre Selbst zu erkennen, strahlendes

Wohlbefinden zu erlangen und ein sinnerfüllteres Leben zu erschaffen. Als äußere Lehrer haben wir in erster Linie die Aufgabe, die Schüler dahin zu führen, dass sie die Stimme des inneren Lehrers vernehmen und würdigen können. Es ist ein Weg der Demut, der demütig macht.

Seltsamerweise hört man immer mehr Stimmen, die behaupten, es gebe zu viele Yogalehrer. Bei mehr als sieben Milliarden Menschen und so viel Stress, Anspannung und Leid auf der Welt brauchen wir meiner Ansicht nach sogar mehr, nicht weniger Lehrer. Wir brauchen außerdem bessere Lehrer – solche, die sich ganz der persönlichen Praxis, dem lebenslangen Lernen und der Aufgabe verschrieben haben, anderen so gute Yogaführer zu sein, wie sie nur sein können.

Um gut zu unterrichten, müssen wir die unterschiedlichen Umstände und Absichten der bunten Mischung von Schülerinnen und Schülern in unseren Stunden berücksichtigen. Das fängt damit an, dass wir Menschen, nicht Haltungen unterrichten, und es gilt vor allem dann, wenn wir die Asanas und andere Aspekte der Praxis erkunden. Das Unterrichten beginnt mit mitfühlendem Verständnis und damit, dass wir die Bedürfnisse der Schüler würdigen und dass wir sie durch unsere Anleitung auf eine nachhaltige Reise mitnehmen, auf der sie immer tiefer in ihr Inneres vordringen. Was wiederum bedeutet, dass wir immer mehr über Yoga und den Menschen lernen und uns dabei mit Themen aus den Bereichen der Philosophie und Geschichte des Yoga, aber auch der funktionellen und feinstofflichen Anatomie und verschiedenen Lehrmethoden beschäftigen müssen.

Es gibt viele Vorstellungen davon, was Yoga ist, und die Fülle von Stilen kann Neulinge verwirren oder abschrecken. Jede Theorie und jeder Stil ist für irgendjemanden von Bedeutung, aber nicht alle Theorien und Stile sind für jeden geeignet oder angenehm. Viele Lehrer folgen einem bestimmten Ansatz, und zuweilen behaupten sie auch, dies sei die beste Art des Yoga und für alle Menschen geeignet. In einigen Fällen erheben sie sogar den Anspruch, bei ihrer Methode handle es sich um die ursprüngliche Art und Weise, Yoga zu praktizieren, weshalb sie irgendwie reiner, wahrer und ultimativ richtig sei. Wir begegnen in diesem Zusammenhang faszi-

nierenden Mythen, die den Kern vieler moderner Yogastile bilden – vom Ashtanga Vinyasa und Bikram Yoga bis hin zum Vinyasa Flow Yoga und der Yoga-therapie.

Glücklicherweise erforschen inzwischen viele Gelehrte die historische Entwicklung des Yoga von den Anfängen bis zur Gegenwart und sorgen so für mehr Klarheit. Wir finden immer mehr Belege für viele verschiedene Yogaformen, die einige Tausend Jahre zurückreichen, aber keine verfügt über eine klare Abstammungs- oder Entwicklungslinie, die bis in die heutige Zeit reichen würde. Die Ausnahme sind einige philosophische Konzepte (aber sogar sie verändern sich durch Umschriften und Neuinterpretationen). Es gibt zwar viele gute ältere Werke über die Geschichte des Yoga; es scheint aber auch, als würde darin mehr Wert auf die Verbreitung der Geschichten – der Mythen – gelegt, die zwangsläufig dazu beitragen, der jeweiligen zeitgenössischen Philosophie und Praxis Gültigkeit zu verleihen, statt so gut wie möglich zu erforschen, wie sich die heutige Praxisvielfalt entwickelt hat. Wie David Gordon White in seiner jüngsten Anthologie *Yoga in Practice* (2011) darlegt, existieren seit jeher unterschiedliche Vorstellungen vom Yoga und sehr unterschiedliche Yogapraktiken. Einige befruchten sich gegenseitig, andere gleiten aneinander vorüber wie die sprichwörtlichen Schiffe in der Nacht. Einige sind verloren gegangen, andere wurden wiederentdeckt. Und alle – *alle* – zeigen Anzeichen kreativer menschlicher Neuerungen.

Aus diesem Grund wissen wir inzwischen, was viele schon lange vermutet haben: Dass Tirumalai Krishnamacharya den von ihm unterrichteten Yoga – die Grundlage des Ashtanga Vinyasa Yoga, des Iyengar Yoga, der meisten Yogatherapierichtungen und Flow-Yoga-Stile – Ende der 1920er und in den 1930er Jahren in Südindien entwickelte. Dies steht in deutlichem Widerspruch zu diversen Schöpfungsmythen wie dem, dass Krishnamacharya und Pattabhi Jois ein zerfallendes Schriftstück mit den Übungsfolgen des Ashtanga Vinyasa Yoga entdeckt hätten (die mythische Yoga Korunta, die angeblich später von Ameisen zerfressen wurde) oder dass ein sehr junger Krishnamacharya das Wissen über den Yoga vor den Toren eines Nath-Ashrams in direkter Übertragung von Nathamuni empfangen hätte.

Als wir dieses Buch schrieben, griffen wir unter anderem auf die Arbeiten von Sjoman (1996) und de Michelis (2005) zurück, um diese Fragen zu erhellen. Wir befinden uns nun an einem Wendepunkt der

jüngsten Forschungen, an dem noch mehr Licht in die Geschichte des Yoga kommt. Mark Singletons Buch *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (2010) fasst die Entwicklung der Asanapraxis von den Anfängen bis zur Gegenwart auf eine Weise zusammen, die den gewaltigen Beitrag Krishnamacharyas offenbart. Dabei zerstört er allerdings auch den Mythos, dass die moderne Asanapraxis eine Überlieferung der Art und Weise sei, wie in früher oder gar klassischer Zeit praktiziert wurde. Das Buch *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography* von David Gordon White (2014) dringt noch tiefer in die philosophischen Grundlagen des modernen Yoga, wirft gewaltige Fragen zur Gültigkeit der gängigen Meinung im Hinblick auf die Rolle und die Bedeutung dieses klassischen Textes auf und stellt fest, dass dieser erst in jüngster Zeit seinen höchsten Stellenwert erlangte.

Auf den Seiten dieses Buchs werden Sie zahlreiche Abstecher in die uralten Flüsse und wirbelnden Strömungen der vielfältigen und kulturell differenzierten Philosophien und Praktiken des Yoga und der Yogatherapie finden. Statt eine bestimmte Art der Praxis oder Lehre zu empfehlen, bieten wir eine große Auswahl von Werkzeugen und Einsichten, auf die Sie zurückgreifen können, wenn Sie die Schülerinnen und Schüler unterrichten, die tatsächlich in Ihren Kursen oder Einzelstunden erscheinen. Wir wollen Methoden anbieten, die zugänglich und nachhaltig sind und dadurch eine tiefere Veränderung ermöglichen, statt zu versuchen, alle Schüler in ein festes Schema zu pressen, das – wie so mancher behauptet – für alle richtig sei. Dies macht die Arbeit des Yogalehrers noch anspruchsvoller. Es verlangt, dass wir die Einzigartigkeit jeder Schülerin und jedes Schülers erkennen, verstehen und respektieren, indem wir individuelle Führung geben, geprägt von unaufhörlichem Studium und persönlicher Praxis. Wir stehen mit geistiger Unvoreingenommenheit, mitfühlendem Herzen und unserer ganzen Intelligenz bereit, um unsere Schülerinnen und Schüler so unterrichten, dass sie auf die für sie beste Art und Weise praktizieren können.

Dieses Buch gehört zu einer Reihe von Bänden, die in erster Linie für Yogalehrer entwickelt wurden. Sie besteht derzeit aus insgesamt vier Büchern: dem vorliegenden Band *Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken*, *Yoga-Workouts gestalten* (erschienen 2014) sowie den kommenden Bänden *Yoga Adjustments: Philosophy, Principles and Techniques* (englische Originalausgabe 2014) und *Yoga Therapy*:

*Guiding Healing Practices* (englische Originalausgabe für 2016 vorgesehen). Sie werden durch Video-clips und andere Materialien für die Lehrerbildung ergänzt, die auf der Internetseite [www.markstephensyoga.com](http://www.markstephensyoga.com) kostenlos abgerufen werden können.

Ich verneige mich tief vor den Lektorinnen, Lektoren und Mitarbeitern des Riva Verlags in München, die diese Ausgabe möglich gemacht haben – vor allem vor Fatima Cinar für ihre Zusammenarbeit mit Sarah Serafimidis von North Atlantic Books. Bei ihrer Übersetzung, die so klar und genau ist wie nur möglich, schöpft Andrea Panster nicht nur aus ihrer großen sprachlichen Erfahrung, sondern auch aus ihrem Yogawissen. Besonders bedanke ich mich bei Marcel Bahrenburg vom Riva Verlag, Doris Idling von *Yoga aktuell* und Katja Bigalke vom Deutschlandradio für ihre freundlichen Worte über Yoga und diese Bücher. Meine tiefe Dankbarkeit gilt meinen deutschen Gastgeberinnen Andrea Mende, Barbra Noh, Dagmar Stuhr und Patricia Thielemann, die mir halfen, die Vielfalt der modernen Yogapraxis in den deutschsprachigen Ländern kennenzulernen. Sie alle ermöglichten mir einzigartige Einsichten, die ich auf meine künftigen Europareisen mitnehmen werde.

Möge Ihnen dieses Buch in Ihrer Praxis und auf dem Weg des Lehrers gute Dienste leisten.

Namaste

Mark Stephens  
Santa Cruz, Kalifornien  
5. Dezember 2014

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Vorwort von Mariel Hemingway

Yoga ist mir ein wunderbarer Lehrer. Was als »Work-out« und Herausforderung eines Freundes begann, der dachte, Yoga »würde es mir schon zeigen«, wurde zu einem Ritual, das mir den Weg zu einem besseren Verständnis meiner selbst ebnete. Yoga lehrte mich, auf meinen Körper und auf meine Seele zu achten, wie ich es zuvor noch nie getan hatte. Ich lernte der Harmonie von Bewegung und Atem zu lauschen. Dabei kamen Dinge ans Tageslicht, die es mir ermöglichten, mir meiner selbst auf einer tiefen Ebene bewusst zu werden. Bevor ich anfing Yoga zu praktizieren, befand ich mich ständig in Eile und hatte dauernd das Gefühl, etwas schaffen, ein Ziel erreichen und gewinnen zu müssen. (Als Kind fuhr ich Skiabfahrtsrennen.) Dann trat Yoga in mein Leben und nahm mich mit an einen Ort, an dem meine tägliche Entwicklung vom Atem und der Bewegung geprägt war. Dies war eine Form der körperlichen Betätigung, die weder Selbstverurteilung noch Selbstkritik heraufbeschwor. Sie war im Gegenteil ein sanfter Ausdruck der Liebe für das Selbst. Die *asanas* lehrten mich, dass der Körper ein Wegweiser zur Seele ist und dass er in einer Sprache zu mir spricht, deren Worte ich hören und aus denen ich lernen soll. Die körperlichen Voraussetzungen und die Praxis der Menschen unterscheiden sich insofern, als jeder Körper eine eigene Sprache spricht. Das Muster aber ist das gleiche.

Als ich Mark Stephens kennenlernte, praktizierte ich bereits seit knapp zwanzig Jahren Yoga. Gleichwohl wusste ich, dass er mir ein wichtiger Lehrer sein würde. Mit seinem tiefen Verständnis für die Prinzipien des Yoga und das Verhältnis zwischen Körper und Asana ist und bleibt er eine Inspiration für mich. Besonders aber bewegen mich seine Beziehung zum Geist des Yoga und sein tiefes Verständnis für die wissenschaftliche Seite dieser Tradition. Er weiß, was nötig ist, damit man als Yoga-praktizierender und vor allem als Yogalehrer so gut wird wie möglich.

Mark unterstützte mich bei der Planung meines ersten Buchs *Finding my Balance*, und darüber sind wir gute Freunde geworden. Er half mir bei der Auswahl der Asanas und Fotos für mein Buch und stellte mir in dem neuen Yogastudio, das er damals in Los Angeles eröffnete, den Raum für wunderschöne Aufnahmen zur Verfügung. Wir lachten viel und hat-

ten Spaß. Ich half ihm bei der Auswahl der Wandfarben und des besten Platzes für ein Bücherregal oder eine Statue des tanzenden Shiva. Er machte mir klar, dass ich mit dem, was ich in meinem Buch sagte, einen tieferen Eindruck hinterlassen würde, als ich dachte. Wenn ich in meinem Buch von Yoga sprach, beschränkte sich dies nicht auf die Haltungen einer Übungsfolge. Es ging sehr viel tiefer. Ich machte meinen Lesern den Menschen zum Geschenk, der ich zu diesem Zeitpunkt war. Mark war sich der Kraft dessen bewusst, was ich mit anderen teilte – vielleicht sogar deutlicher als ich selbst. Ich bin mir sicher, dass wir heute eine andere Reihenfolge wählen würden, da ich jetzt ein anderer Mensch bin als im Jahr 2003. Mark half mir, die Lehrerin in mir zu finden und ihr über die Verbindung der *Asanas* mit der Person, die ich damals war, Ausdruck zu verleihen.

Während wir Ideen für die Gestaltung seines Studios und meine ganz persönlichen Ansprüche an mein Buch zusammentrugen, nahmen wir uns auch die Zeit, Yoga zu praktizieren. Oft schwiegen wir stundenlang, damit die individuelle Erfahrung der Praxis die Bedürfnisse von Körper und Seele befriedigen konnte. Mark versteht den Tanz des Physischen mit dem Spirituellen im Yoga. Er ist ein wissenschaftlich und spirituell ausgerichteter Mensch und wird von seiner Leidenschaft für den Yoga und das Unterrichten geleitet. Er ist ein Lehrer der Lehrer. Er gibt Schülern das ermächtigende Gefühl, mehr zu wissen, als sie denken, und sorgt gleichzeitig dafür, dass sie genau das von der Wissenschaft, der Geschichte und dem Geheimnis des Yoga bekommen, was sie brauchen. Es freut mich sehr, dass Mark dazu inspiriert wurde, sein tiefes Wissen über diese uralte Tradition weiterzugeben. Er präsentiert es auf eine moderne, klare und praktische Weise, damit wir als Yogaübende und Yogalehrer besser und qualifizierter werden können, während wir zum eigenen Wohl und im Dienste anderer in die magische Erfahrung unserer Praxis hineinwachsen.

© des Titels »Yoga unterrichten« (ISBN 978-3-86883-523-6)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Einleitung

Wenn Sie Yoga unterrichten, wird dies Ihr Leben verändern. Es wird Ihnen immer wieder bewusst machen, weshalb Sie ursprünglich mit der Praxis begonnen haben, und Ihnen große Klarheit bezüglich der ersten Fragen bringen, die Sie sich zum Yoga gestellt haben. Diese Fragen sind fast durchweg philosophischer und persönlicher Natur, und die Antworten verändern sich mit den Strömungen des Lebens: Wer bin ich? Was macht mich glücklich und ausgeglichen? Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Leben leichter und stetiger verläuft? Die Motive der meisten Lehrer entwickeln sich auch nach Jahren oder Jahrzehnten der Praxis noch weiter. Jim Frandeen ist fünfundsechzig Jahre alt. Er hat mit Anfang vierzig mit der Yogapraxis begonnen und unterrichtet seit vielen Jahren. Gerade hat er seine vierte Lehrerausbildung absolviert – zum Teil deshalb, weil er sagt: »Je mehr ich übe und unterrichte, desto klarer wird mir, wie viel ich noch über mich und das Leben lernen muss. Da stehe ich nun und habe das Gefühl, dass alles gerade erst beginnt.«

Die Menschen kommen aus den unterschiedlichsten Gründen zum Yoga. Für viele ist es eine Möglichkeit, zu entspannen und den Stress abzubauen, den das Leben in einer Welt mit Mobiltelefonen, großem beruflichen Druck, privaten Herausforderungen und moderner Schnellebigkeit mit sich bringt. Andere locken die überall gepriesenen gesundheitlichen Vorteile des Yoga. Manche sind auf der Suche nach dem »angesagten Workout« und dem perfekten Körper, worauf sich dank yogapraktizierender Stars wie Madonna und Sting die Aufmerksamkeit der Medien richtet. Einige interessieren sich für innere Harmonie, Gleichgewicht und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Und wieder andere zieht es in ihrem Streben nach spiritueller Verbundenheit und spirituellem Wachstum bewusst zum Yoga hin. Bei den meisten Menschen handelt es sich um eine Mischung aus diesen und anderen Zielen.

Aufgabe des Lehrers ist es, die Schüler auf inspirierte Weise bei der Arbeit an diesen unterschiedlichen und wechselnden Zielen zu unterstützen und ihnen sachkundige Anleitung zu geben. In einem gefahrlosen und gedeihlichen Unterricht, in dem die Menschen Körper, Geist und Seele neu erforschen und erleben können, geschieht Erstaunliches. Neue

Empfindungen erwachen im Körper. Der Atem wird zu einem Instrument tiefen Gewahrseins. Die Gefühle gleichen sich aus, das Herz öffnet sich und der Geist schwingt sich empor. Man fühlt sich besser – lebendiger.

Unsere Fähigkeit als Lehrer, Schülern bei der Entwicklung und Fortführung einer Yogapraxis nach ihren persönlichen Vorstellungen zu helfen, ruht auf drei Grundpfeilern. Wir müssen erstens selbst regelmäßig üben, um stark, klar und mit der Evolution des Yoga verbunden zu bleiben. Auf diese Weise füllen wir auch das Reservoir, aus dem wir neue Erkenntnisse und Inspiration schöpfen. In der autobiografischen Einleitung zu seinem Buch *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness* (1996, XXXIII) berichtet Erich Schiffmann von seinem vollen Erwachen als Lehrer. Er lernte von Joel Kramer, sich »von innen leiten« zu lassen, und erschloss damit eine unerschöpfliche Quelle der Erfahrung, so dass »jede Stunde zu einer Lernerfahrung wird«. Was wir auf der eigenen Matte, was wir von unseren Lehrern und Schülern lernen, ist von unschätzbarem Wert, wenn wir andere auf ihrer Matte anleiten.

Wir müssen zweitens besser verstehen, wie der Körper funktioniert – in biomechanischer und physiologischer Hinsicht, aber auch als Ausdruck des Geistes und der Lebenserfahrung. So verschaffen wir uns das nötige Instrumentarium, um die richtige Anleitung geben zu können. Die Erfahrung auf der eigenen Matte bildet unsere Grundlage, aber die wunderbare Vielfalt der Menschen, die mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen an ihre Matte herantreten, verlangt von uns, dass wir unser Wissen über funktionelle Anatomie, häufige Verletzungen, Ausrichtungsprinzipien, körperliche und emotionale Risiken, Schwangerschaft, Atmung und viele andere Aspekte des Seins immer weiter ausbauen. Gerüstet mit einem umfassenderen Wissen und Verständnis, können wir gefahrloser unterrichten. Da Yoga immer beliebter wird, drängen viele Menschen in den Lehrerberuf, die auf die Arbeit mit der heterogenen Schülerschar in ihren Stunden nicht vorbereitet sind. Populäre Artikel mit Titeln wie »In Over Their Heads« (*Los Angeles Times*, 13. August 2001) und »When Yoga Hurts« (*Time*, 4. Oktober 2007) sind Spiegel des bedauerlichen Trends, dass sich immer mehr Schüler im Unterricht

verletzen. Dies ist das Letzte, was ein Lehrer über die Arbeit lesen möchte, die ihm am Herzen liegt.

Drittens müssen wir die große Vielfalt der Stile und Quellen, die uns die historische Entwicklung des Yoga bietet, intelligent nutzen. Dies ist eine wichtige Grundlage für einen effektiven Unterricht. Für praktisch alle Zielsetzungen in Yogastunden gibt es entsprechende Traditionen und Stile. Innerhalb dieser Traditionen und Stile sorgt die Vorgehensweise des Lehrers für weitere Abstufungen der Erfahrung der Schüler. Die meisten Stile und Ansätze haben ihre Wurzeln – bewusst oder unbewusst – in einem großen und bunten Netz uralter oder zeitgenössischer Schriften über die Natur des Seins, über Körper und Geist, über Heilung und Seele. Lehrer, die diese Quellen nutzen, kommen leichter mit Veränderungen der Interessen, Bedürfnisse und Motivationen ihrer Schüler und im eigenen Leben zurecht. Die Beschäftigung mit der Fülle der Philosophien und der Literatur im Yoga erweitert die Palette, auf die sie bei der Kunst des Unterrichts zurückgreifen können. Dies bildet den Schwerpunkt der ersten beiden Kapitel. Sie loten die überlieferten Weisheiten der alten Yogatraditionen und die Entwicklung des modernen Hatha Yoga aus.

Eine wunderbare Eigenschaft des Menschen ist seine natürliche Dynamik. Sogar reglos sind wir noch in Bewegung: Unsere Herzen schlagen, unser Atem fließt, alle Systeme arbeiten. Entscheiden wir uns für Bewegung, geschieht dies oft über das unbewusste Zusammenspiel von neuromuskulärem System und Stützapparat. In der Praxis des Hatha Yoga, die Körper, Geist und Seele umfasst, wird uns immer bewusster, wie wir uns bewegen, welche Haltung unser Körper einnimmt, wie wir atmen, wo wir mit unseren Gedanken sind, wie wir uns allgemein fühlen und wie wir in die Stille kommen können. Insofern ist Hatha Yoga immer auch Vinyasa Flow – denn *vinyasa* bedeutet lediglich »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, und *flow* bezeichnet die bewusste Dynamik der Bewegung in und zwischen den Haltungen. In einigen Kursen ist der Aspekt des Fließens mehr, in anderen weniger ausgeprägt, aber auch im regenerativen Yoga oder der Praxis im Stil von B. K. S. Iyengar mit lange gehaltenen Stellungen gibt es dynamische Bewegung, da Körper, Atem und Geist bewusst auf eine bestimmte Art und Weise angeordnet werden. Um fließen zu können, benötigen wir eine Form und eine stabilisierende Struktur. Der Lauf eines Flusses, der aus den Bergen herabfließt, wird von seinem Bett,

seinen Ufern und den Dingen entlang des Weges bestimmt. Umgekehrt verändert auch der Fluss die Form und die Umstände dessen, was ihn begrenzt. Zuweilen tritt ein mächtiger Strom über die Ufer, findet einen neuen Weg und geht eine neue Beziehung ein, die Fluch oder Segen sein kann – je nachdem, was geschieht. Mitunter ist die Struktur so starr wie die Betonwände des Los Angeles River und schnürt den Fluss bis zur vermeintlichen Leblosigkeit ein. Im Laufe der Zeit und der Entwicklung entstehen immer neue Gleichgewichte, kommt der Fluss auf immer neue und wunderbare Weise zum Ausdruck. Ganga White (2007, 114) sagt dazu: »Die Bewegung des Lebens besteht aus dem Wechselspiel von Struktur, Starre, Form und Formlosigkeit.«

Zwei Aspekte steuern das bewusste Fließen in der Praxis des Hatha Yoga: der äußere und der innere Lehrer. Sie spielen ähnliche Rollen, obwohl sie den gegenwärtigen Augenblick unterschiedlich erleben. Beide lauschen, beobachten, nutzen ihr Wissen und Empfinden, um Anpassungen und Verbesserungen vorzunehmen und die Erfahrung schöner zu machen. Am Ende ist der innere Lehrer der beste Führer. Mithilfe der körperlichen Empfindungen, emotionalen Befindlichkeiten und seines Wissens findet er, was sich richtig anfühlt. Der äußere Lehrer ist darin geschult und erfahren zu erspüren, wie die feinstoffliche Energie im Körper fließt, wie Muskeln und Gelenke arbeiten, wo Verletzungsrisiken bestehen, wie man die *asanas* abwandeln kann, um Festigkeit und Leichtigkeit zu entwickeln, und wie man mit dem Atem arbeitet. Er leitet den Schüler oder die Schülerin an, die Beziehung zum inneren Lehrer oder der inneren Lehrerin und somit auch die Praxis zu vertiefen.

Das Wissen, wie der Körper funktioniert, ist ein entscheidender Aspekt der Arbeit eines Yogalehrers. Die Herausforderung besteht zum Teil darin, dass der Mensch im traditionellen Yoga und der westlichen Wissenschaft in völlig unterschiedlichen Sprachen und Begrifflichkeiten beschrieben wird. Im einen Modell gibt es *prana*, *koshas*, *nadis* und *chakras*. Im anderen haben wir es mit Knochen, Geweben, Nerven, Organen und Flüssigkeiten zu tun. Beide ergeben nur dann einen Sinn, wenn man sie als Gesamtgefüge ineinandergreifender Elemente begreift. Ohne das Konzept der Nadis kann man *Prana* nicht verstehen. Die Knochen bleiben weitgehend ohne praktische Bedeutung, wenn man sie getrennt von Sehnen, Bändern und Muskeln betrachtet. Darüber hinaus hat jedes Modell eine eigene

Sicht auf das andere. Der traditionelle Yoga betrachtet den physischen Körper als Ausdruck kosmischer und feinstofflicher Aspekte, während die westliche Wissenschaft häufig jede Vorstellung nicht-materieller oder nicht-physiologischer Kräfte als religiösen Mystizismus oder blühende Fantasie ablehnt. Einige Vertreter der traditionellen Perspektive erklären jedoch, die Technik sei einfach noch nicht in der Lage, feinstoffliche Energien zu messen. Und auch einige derjenigen, die der wissenschaftlichen Perspektive des Westens verpflichtet sind, räumen eine mögliche Wirkung mystischer oder spiritueller Kräfte auf die Materie ein. Das wie ein Tanz anmutende Wechselspiel der beiden Sichtweisen bietet uns eine große Vielfalt von Erkenntnissen, die uns beim Unterrichten leiten.

In den Kapiteln 3 und 4 erweitern wir die wissenschaftlichen Grundlagen unseres Instrumentariums um die Elemente Energiefluss, Form und Struktur. Wir widmen uns zunächst den Konzepten der feinstofflichen Energie und Anatomie und würdigen die prägende Strömung des *Tantra*, die Mensch und Universum als einheitliches Ganzes sieht, als Schlüsselement des Hatha Yoga oder körperlichen Yoga. Danach betrachten wir die Grundlagen der funktionellen Anatomie und Biomechanik aus der Perspektive des Yogalehrers. Dabei legen wir unser besonderes Augenmerk auf Wirbelsäule, Becken- und Schultergürtel, Füße, Fußgelenke, Knie, Ellenbogen, Handgelenke und Hände. So lernen wir, worauf wir achten müssen, um nicht nur Körper, sondern Menschen zu sehen, die in ihren Körpern dynamisch Yoga praktizieren.

In den Kapiteln 5 und 6 bauen wir diesen Teil unseres Instrumentariums weiter aus. Wir lernen, einen günstigen Rahmen zu schaffen, in dem Schüler ihre Praxis vertiefen können (Kapitel 5), sowie die Grundprinzipien und Grundtechniken, um sie dabei anzuleiten (Kapitel 6). Danach folgt die praktische Anwendung: Wir setzen uns detailliert mit der Vermittlung von 108 Asanas (Kapitel 7), mehreren Pranayama-Techniken (Kapitel 8), verschiedenen Meditationsansätzen (Kapitel 9), der Gestaltung von Übungsfolgen und der Planung von Unterrichtsstunden (Kapitel 10) auseinander und berücksichtigen die unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielsetzungen der Schüler (Kapitel 11). Kapitel 12 ist der Ausübung von Yoga als Beruf gewidmet. Wir geben Hinweise zur Gestaltung der geschäftlichen Seite des Yogaunterrichts, damit Sie als Yogalehrer Ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Printmedien wie dieses Buch sind gewissermaßen zeitlos, und wir können im Laufe unserer Lehrtätigkeit immer wieder darauf zurückgreifen. Doch einige Fähigkeiten lassen sich besser vermitteln, wenn man anderen beim Unterrichten zusieht. Dies gilt besonders für die Kunst und die Wissenschaft, verschiedene Schüler bei der Asanapraxis zu beobachten, zu verstehen und angemessen auf sie einzugehen. Deshalb haben wir auf der Grundlage des vorliegenden Materials (besonders der Kapitel 6 und 7) kurze Videofilme gedreht, in denen wir Demonstrationsmethoden, Variationsmöglichkeiten, praktische Hilfestellungen und die Arbeit mit Hilfsmitteln für alle 108 Asanas zeigen, die in Kapitel 7 vorgestellt werden. Sie finden sie im Internet auf der Seite [www.markstephensyoga.com/resources/video](http://www.markstephensyoga.com/resources/video).

Yoga hat seinen Ursprung in Indien, wo seine Entwicklung größtenteils in der altindischen Sprache Sanskrit zum Ausdruck gebracht wurde. Noch immer lässt sich die Bedeutung vieler Konzepte aus dem Yoga am besten in Sanskrit wiedergeben, und jede Übersetzung ist verbunden mit der Sorge um die Genauigkeit der Wiedergabe. Lehrer, deren Ansatz ganz auf jeden Bezug zu den weit zurückreichenden Wurzeln des Yoga verzichtet, mögen dies nicht problematisch finden. Aber viele ihrer Kollegen greifen (genau wie Bücher, Zeitschriften und elektronische Medien) durchaus auf die alten Lehren und Sanskritbezeichnungen für Konzepte und Asanas (was wörtlich »einen Sitz einnehmen« bedeutet) zurück. Die am weitesten verbreiteten und am häufigsten verwendeten Bezeichnungen für die Asanas und für andere Aspekte im Yoga gehen auf den internationalen Einfluss der Yogalehrer B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar zurück. Ihre Terminologie wurde (einschließlich der entsprechenden Schreibweisen) durch die Zeitschrift *Yoga Journal* weiter bekannt gemacht. Im vorliegenden Buch werden auch wir sie verwenden und dabei die jeweils erste Nennung mit der deutschen Übersetzung versehen. Alle Sanskritbegriffe sind im Glossar verzeichnet. Darüber hinaus werden alle Asanas in Anhang C sowohl mit ihrer Sanskritbezeichnung als auch mit ihrem deutschen Namen aufgeführt.

Den höchsten Ausdruck aber findet Yoga in der Sprache der Praxis – einer Praxis, die Worte transzendiert und in der wir uns öffnen, um bewusster aus der unendlichen Weisheit des Herzens heraus zu leben. In dieser Weisheit nehmen wir den Sitz

des Lehrers ein und geben Yoga an alle Menschen weiter, die unseren Weg kreuzen. Ich habe selbst erlebt, dass nichts mein Leben so sehr veränderte wie der feste Vorsatz, Yoga auf eine Art und Weise zu vermitteln, die meinen Schülern beim Aufbau einer eigenen nachhaltigen Praxis hilft. Ob in meinen ersten Tagen als Lehrer in Los Angeles oder heute, ob ich öffentliche Stunden oder Privatunterricht, Anfängerseminare oder Lehrerausbildungen gebe, ob ich mit berühmten Stars oder verurteilten Schwerverbrechern arbeite – immer gilt, dass jeder meiner Schüler auch mein Lehrer ist. Jeder wirft auf seine oder ihre Art ein neues Licht auf meine Praxis und auf meine Art zu unterrichten. Möge Sie dieses Buch auf Ihrem Weg als Lehrer auf ähnliche Weise inspirieren und führen.