

## #1 Lehren mit universellen Prinzipien der Ausrichtung



Hier vertiefen wir unser Verständnis von den Ausrichtungsprinzipien auf physischer und psychischer Ebene. Erforschen die UPAs energetisch, philosophisch, metaphorisch und poetisch und schaffen die Verbindung zum Höheren oder Herzen. Finden gemeinsam Ansagen, um die UPAs sinnvoll zu unterrichten, ausführliche und Kurzformen. Das wann, wie und warum der Ansagen beschäftigt uns ebenso.

## #2 Unterrichten mit einem inspirierenden Thema

Das Unterrichten mit einem Klassenthema ist eines der Kennzeichen von Anusara® Yoga. Themen inspirieren sowohl Lehrende als auch Schüler, die Asana-Praxis mit einem tieferen Sinn im Yoga und im Leben zu verbinden.

Wie finden mich Themen und wie schaffe ich eine sinnige Verbindung von Thema und Qualität mit den UPAs. Das Verweben des Themas in der Klasse, wie einen roten Faden, bedarf viel Reflexion und Übung. Hier spielen Tempo, Häufigkeit, Zeitpunkt und insbesondere die sprachlichen Varianten eine tragende Rolle.

## #3 ENTWICKLUNG UND GESTALTUNG VON SEQUENZEN

Im Anusara Yoga gibt es keine vorgeschriebenen Sequenzen, deshalb beschäftigen wir uns hier mit dem künstlerischen Prozess der Gestaltung von inspirierenden und sinnigen Sequenzen. Hier werden uns Sequenzen für Anfängern genauso beschäftigen wie die unterschiedlichen Herangehensweisen: vom spezifischen zum universellen und umgekehrt. Das Arbeiten mit Schwerpunkten/ Stellungsgruppen, die zu einem Peak führen interessieren uns genauso wie das Unterrichten einer Potpourri Klasse neben der Gestaltung eines Kurses.

## #4OBSERVIEREN UND HILFESTELLUNG

Beobachtung ist die Kunst, unsere Teilnehmenden auf allen Ebenen ihres Seins zu sehen. Nachdem wir sie ganzheitlich gesehen haben, können wir intelligentere und respektvollere Entscheidungen darüber treffen, wo und wie wir jeden in seiner Einzigartigkeit unterstützen können.

Hier geht es um physische und verbale Unterstützung genauso wie der Einsatz von Hilfsmittel und Alternativen. Insbesondere erinnern wir uns an das erste Prinzip und den Blue Print. Ein Teil dieses Moduls wird auch das Observieren von Klassen beinhalten.

## #5Anusara-Methodik und Co-Mentoring

Dieses Modul besteht aus zwei Teilen mit 12 Kontaktstunden und 12 kontaktlosen Stunden.

In den 12 Kontaktstunden fassen wir alle Unterrichtselemente der Anusara® Yoga-Methode zusammen, z. B. das Lehren mit einem Thema, Beobachten und Anpassen, Sequenzieren und Unterrichten mit den UPAs.

Dann konzentrieren wir uns speziell auf Atem führt Bewegung und Richtlinien für mündliche Anweisungen, wie passiv, aktiv, verlinkend, richtungsweisend sowie dem Thema Demo in einer Klasse.

Wir werden auch die Fähigkeiten des Gebens und Empfangens von Feedback einführen und üben.

Während der 12 kontaktlosen Stunden paaren sich die Studierenden und üben in ihrer eigenen Zeit, was sie in jedem erforderlichen Modul gelernt haben. Sie unterstützen sich gegenseitig bei der Integration ihrer Fähigkeiten, hier geht es auch darum gemeinsam die Inhalte für ein Video zur Inspiration und später zur Zertifizierung zu besprechen.

## #6 Philosophie des nicht-dualen Tantra

Klassenthemen werden von der Philosophie unterstützt - die Philosophie bietet Kontext und Tiefe für die Themen. In diesem Modul tauchen wir tiefer ein in die Welt des kashmirischen Shivaismus. Ein kurzer Rückblick auf die Geschichte des nicht-dualen Tantra. Praktiken der Meditation, Kontemplation, Erweiterung, Anerkennung, Erinnerung und des momentanen Bewusstseins unserer Handlungs- und Denkmuster im täglichen Leben. Insbesondere geht es hier um das GREIFBAR machen von alter Philosophie in einem zeitgemäßen Kontext, hierzu bedarf es der Interpretation der alten Texte und dem Finden von Begrifflichkeit, jene genährt sind aus der eigenen Erfahrung. Die Tiefe Erkenntnis auf unterschiedlichen Ebenen ermöglicht uns dann auch Philosophie auf unseren Asana-Unterricht in Verbindung mit einem Klassenthema anzuwenden.

## #7 Funktionsanatomie

Wir beschäftigen uns mit unserem Bewegungsapparat und unseren Bewegungsmustern, häufigen Fehlansrichtungen und wie wir sie erkennen und den Körper bei der gesunden Auf- und Ausrichtung gegen die Schwerkraft unterstützen können. Hierfür bedarf es einer Einführung in die unterschiedlichen Systeme unseres Körpers, um anschließend in der Praxis die Theorie zu erkunden und zu vertiefen.

## #8 Meditation lehren

Von Anfang an und bis zur zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert war die Hauptpraxis des Yoga die Meditation. Meditation bedeutet, ruhig mit geschlossenen Augen zu sitzen und die Reise zu dem zu unternehmen, was im Tantra als „Herz“ bekannt ist, im Vedanta als Atman oder inneres Selbst und im klassischen Yoga als Purusha oder reines Bewusstsein.

Heutzutage beginnen die meisten Yogis und Yoginis Yoga mit der Asana-Praxis. Eine regelmäßige Asana-Praxis führt oft zu einem Interesse an Meditation und umgekehrt unterstützt unsere Asana-Praxis Meditation in vielerlei Hinsicht. Gleichzeitig ist Meditation eine wunderbare Ergänzung und Unterstützung für unsere Hatha-Yoga-Praxis, und für viele Asana-Praktizierende wird die Meditationspraxis zur zentralen Säule ihrer eigenen Praxis.

Das Meditationsmodul behandelt vier Hauptthemen:

Eine Einführung in die Meditationspraxis, einschließlich Definitionen, der Theorie hinter der Praxis. Warum wir den Mehrwert der Meditation auf allen Ebenen unseres Seins erfahren und wie wir uns eine regelmäßige eigene Praxis aufbauen können und im nächsten Schritt Meditation unterrichten, insbesondere auch in Verbindung mit der Verwenden eines Klassenthemas.

## #9 Pranayama unterrichten

Eine formale Pranayama-Praxis kann jedem Aspekt des Seins gesundheitsfördernde und transformierende Vorteile bieten - physisch, mental, emotional und spirituell. Selbst eine weniger formale Praxis von Pranayama und Atemtechniken im Rahmen einer abgerundeten Yoga-Asana-Praxis wird großen Nutzen bringen. Traditionelle yogische Texte erheben solide Ansprüche auf die Vorteile von Pranayama, und es gibt zahlreiche forschungsbasierte Beweise, die viele dieser Behauptungen stützen. Genauso wichtig wie Theorie und Wissenschaft ist jedoch Ihre Erfahrung und die eigene Praxis von Pranayama.

Vertiefung des Verständnisses von Prana und dem feinstofflichen Körper, Entwicklung der eigenen einzigartigen Art, die Erfahrung und das Verständnis von Prana und Pranayama nicht zuletzt in im Unterricht auszudrücken.