

SoMaTra-Yogalehrerausbildung der Neuen Energie

Merkmale der Neuen Energie

spontaner, natürlicher **Atem (Kevali Atmung), der Dich ins SEIN führt** durch Entspannung mithilfe von Mudras,

durch **Tönen** ICH-BIN-Bewusstheit erleben und die neue Energie einladen

transformierende Kraft der **Klänge** über Rahmentrommel und Körpermonochord

Vollendung durch die Erinnerung an mein wahres Wesen in der Meditation

Aufhebung der Trennung durch **Gleichzeitigkeit** von Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation

erwartungsfreies spielerisches **Erforschen**: Yoga ist aus spontanen Bewegungen entstanden

alle Gefühle erleben, denn die Gefühle wollen einfach nur gefühlt werden

Raum- und Zeitlosigkeit durch den eigenen Rhythmus von Atem und Bewegung im Yoga

Verwirklichung des **ICH BIN**

Meditation mit **ICH BIN das ICH BIN**

ES bewegt Dich (Kriyavati Flow)

Besonderheiten der Ausbildung

Stundenlanges Üben ist gestern – Entspannung und genießen ist heute
Die ganze Kunst liegt im Geschehenlassen und in der Hingabe.

Individualität und Flexibilität

Individuell, da die Ausbildung größtenteils in Einzelstunden stattfindet und so ein Höchstmaß an Flexibilität bietet.

Potenzialentfaltung und inneres Wachstum

Die SoMaTra-Yogalehrerausbildung stellt das **persönliche Wachstum** in den Vordergrund und verbindet die Yogapraxis mit Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Kreativität und energetischer Arbeit durch persönlichen, prozessorientierten und themenbezogenen Unterricht.

Eigener Yogastil bereits in der Ausbildung

Durch den persönlichen, prozessorientierten und themenbezogenen Unterricht in der individuellen Begleitung in Einzelstunden entwickelst Du Deinen ganz eigenen Yogastil, der sich durch Dich ausdrücken möchte und von Dir in die Welt getragen werden möchte.

Die grundsätzlichen Prinzipien sind dabei gleich. Die Umsetzung ist bei jedem naturgegeben individuell anders. Jeder gibt das weiter, was sie oder er auch selber "erspürt", und verinnerlicht hat, denn gefühltes Wissen ist wahres Wissen.

Entwickelt aus der eigenen Kundalini Rising Erfahrung

*Erwachen geschieht durch die **HINGABE** an den Moment der Stille in der Atmung (Ingeborg).*

Es ist eine neue, andere, innovative Ausbildung, die sich aus meiner eigenen Kundalini-Rising Erfahrung entwickelt hat.

Atem-Meditation mit Atembeobachtung ohne den Atem zu manipulieren und willentlich zu beeinflussen ist mein Weg zum Kundalini Rising. Dabei entsteht Meditation aus der **Kevali Atmung** ganz natürlich während der fließenden Bewegungen, in der Meditation im Liegen und in den gehaltenen Stellungen. Die Körperbewegungen fließen während der natürlichen Atemstille weiter, so dass vom Gleichgewicht getragene Bewegungen entstehen.

Es gibt keine Trennung mehr. Alles findet gleichzeitig statt (Asana, Pranayama, Meditation). Alles wird getragen von der nicht gemachten Stille, die natürlich entsteht und die den Raum öffnet für die Gnade des Erwachens über die **Hingabe an die Stille**, die da ist.

Vertrauen in die eigene Körperweisheit – SELBST-Vertrauen

Jede Vorgabe stört die Verbundenheit, die schon da ist. (Ingeborg)

Die Neue Energie strebt danach zu **erforschen**.

Im Yoga der Neuen Energie gibst du Dir Raum, Dich selbst neu zu erfahren und zu erforschen. Du entwickelst Vertrauen in Deine eigene Wahrnehmung, Körperbewusstsein und Körpergefühl entstehen. Alles entfaltet sich auf natürliche und ungezwungene Weise im eigenen Rhythmus von Atem und Bewegung. Du gibst den spontanen eigenen Bewegungsimpulsen Raum. Der Verstand wird zum Diener Deiner Essenz, die Dich leitet. Es ist ein Zustand tiefen Vertrauens in das Leben und in Dich selbst.

Die Neue Energie funktioniert nicht gut mit dem Verstand. Sie fordert Dich damit heraus, **dir selbst genug zu vertrauen, um den Verstand loszulassen**. Öffne Dich für die göttliche Intelligenz. Die göttliche Intelligenz ist mitfühlend, achtsam und respektvoll sowie einfach, während der menschliche Verstand sehr kompliziert ist.

Erlernen der Kevali Atmung, die Dich ins SEIN führt

Die Kevali Atmung ist die Atmung, die ins SEIN führt. (Ingeborg)

*Nur mit der Kevali Atmung ist Konzentration und Meditation im Sinne des Yoga möglich.
(Boris Sacharow)*

Im Kundalini Rising ist mir ein Weg gezeigt worden, die Kevali Atmung zu vermitteln. Während der Ausbildung erlernst Du die Kevali Atmung mit dem natürlichen körpereigenen Atemimpuls, die alle anderen Techniken transzendiert. Der Kevali Atmung ist jedes künstliche oder zwanghafte Atemanhalten, wie es vielfach vermittelt wird, fremd.

Die Kevali Atmung zeichnet sich durch einen lautlosen, langsamen und feinen Atem aus. Es ist eine Atmung, die zum Stillstand kommt, während gleichzeitig Lebensenergie ein- und ausgeatmet wird und **Körper und Geist in eine immer größer werdende Stille gelangen**. In solche Tiefen der menschlichen Existenz kann nur eine spontane Atmung führen.

*Gott existiert ohne Atem und die ihm zum Bilde erschaffene Seele
wird sich während des **atemlosen Zustands** ihrer selbst bewusst.
(Paramahansa Yogananda)*

Es ist die **höchste Atemform des Pranayama**, die Boris Sacharow in den 1950er Jahren kurz beschrieben hat. Nach Boris Sacharow haben alle acht Atemübungen des Pranayama den Zweck, die höchste Atemart, Kevali, beherrschen zu lernen. Die Kevali Atmung ist kaum namentlich bekannt. Boris Sacharow hatte keinen methodisch-didaktischen Weg zu ihrer genauen Ausführung entwickelt. So wird die Kevali Atmung bisher nicht gelehrt. Meine Erfahrung ist, dass das willentliche Atemanhalten nicht in die Erfahrung der Kevali Atmung führt, denn jede Vorgabe stört die Verbundenheit, die schon da ist.

Einsatz der Schöpferkraft in Meditation mit ICH BIN

Du erlernst, wie Du Dich durch den Einsatz der Worte ICH BIN mit Deiner innewohnenden Schöpferkraft verbinden kannst und Dein Bewusstseinsfeld kreierst, das Dich unterstützt. Diese zwei Worte sind der **Schlüssel zu unserer Schöpferkraft**, die Gott uns mitgab, um mit ihm zusammen eine Welt zu erschaffen, die allen Wesen seine große Liebe aufzeigt. Es ist unsere „ICH-BIN –GEGENWART“, unser HOHES SELBST, unser göttliches Sein, das da wirkt.

Maurice Frydman, der das Buch „I am That“ (deutsch „Ich bin“) zusammenstellte und herausgab, schreibt über diesen Weg:

Dieses Verweilen bei dem Gefühl „Ich bin“ ist einfach, leicht und „natürlicher Yoga“, also Nisarga Yoga. Er ist frei von Geheimnistuerei und Abhängigkeit; er bedarf keiner Vorbereitung und keiner Initiation. Jeder, der vor dem Rätsel seiner Existenz steht und ernsthaft seinen eigenen Ursprung finden möchte, kann sich diesem stets gegenwärtigen Gefühl „Ich bin“ zuwenden und so lange beharrlich und geduldig dabei verweilen, bis sich die Wolken, die den Geist verschleiern, auflösen und das Herz des Seins in seiner ganzen Herrlichkeit erfahren wird.

Vertiefte Selbsterfahrung

im Kriyavati Flow (die Erfahrung spontaner Bewegung)

Deine eigene Wahrnehmung wird geschult und Wandlungsprozesse durch das eigene Erkennen der Zusammenhänge ermöglichen Dir eine Neuorientierung. Den Rahmen bilden verschiedene Elemente aus dem Tri-Yoga, Hatha-Yoga und dem Kundalini Yoga.

Du lernst Dir selbst zu vertrauen und Deiner inneren Stimme zu folgen. Den Mittelpunkt bildet die **Kevali-Atmung** mit der natürlichen Atempause, der jedes willentliche Atemanhalten fremd ist. Du tauchst **spielerisch** in die Essenz des Yoga ein und befreist Dich selbst von Deinen Blockierungen, indem Du Deinen eigenen Zugang zu Deinem inneren Wissen findest. Die Verschlüsse (Bandhas) im Yoga tauchen von innen heraus auf und Du **machst die Erfahrung, dass ES Dich bewegt und ES durch Dich spricht**. Du lässt Dich führen und spürst, dass Du geführt bist.

*Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden.
Sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.*

Im Spielen ist die Verbundenheit fühlbar. Spielen lässt Kreativität entstehen und tiefe Einsichten und Lösungen zeigen sich. Dem eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus im Yoga zu folgen ermöglicht die Entspannung und Kreativität entsteht. Die ganze Kunst liegt im Geschehenlassen, SEIN lassen.

Dadurch entsteht ein **energetisch kraftvoller und wirksamer Yogaunterricht voller Tiefe und Berührung im Inneren**.

Kreativer Selbstausdruck

Ich töne, also bin ich.

Wir nutzen in der Ausbildung die **transformierende Kraft der Klänge** über Rahmentrommel und Körpermonochord und das Tönen in Vokalen und Tönen als einen Weg auszuüben, die "Ich bin"-Bewusstheit des Selbst zum Ausdruck zu bringen.

Tönen bringt das ICH BIN zum Ausdruck und manifestiert es in dieser Realität. Wenn Du zu tönen beginnst, hältst Du Deinen Ausdruck nicht mehr zurück. Du beginnst echt zu sein.

Das "Ich bin" über die Töne zu erleben, einfach zu SEIN geschieht mit dem Tönen ganz einfach. Wenn Du tönst, ruft das die Neue Energie an, bringt sie zu Dir und verankert sie direkt in Dir, d. h. das Tönen stellt die Verbindung her und bringt die Neue Energie in Dein Leben.

*"Reiner Klang ohne Worte (Töne) aktiviert die rechte Gehirnhälfte,
in der die Intuition zuhause ist und sich tiefe Einsichten vollziehen.
Das Bewusstsein ändert sich und der Geist befreit und beruhigt sich."
(Tom Kenyon, Klangheiler)*