

## WAS IST ANUSARA®YOGA?

Anusara®Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Hier verbindet sich die lebens- und körperbejahende Philosophie des Tantra mit den universellen Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen biomechanischen Erkenntnissen beruhen. Anusara®Yoga ist besonders auch für Yoga-Anfänger geeignet, da grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt und aufgebaut wird (und zwar in allen Stunden, auch bei den Fortgeschrittenen) und die exakte Ausrichtung das Verletzungsrisiko minimiert. Die Haltungen werden sehr achtsam eingenommen, die Stunden entwickeln dennoch einen sanften Flow-Charakter.

## Die Anusara®Yoga Lehrerausbildung

Yoga ist so viel mehr als nur körperliche Praxis und Stellungen auf der Matte. Es ist eine Entdeckungsreise des eigenen Selbst, des Körpers, des Geistes und des fühlenden Herzens. Die Immersion besteht aus einer aufbauenden Serie von Workshops, die ein tieferes Verständnis für die komplexe Kunst des Yoga vermitteln. Während dieser intensiven Zeit praktizieren und lernen wir gemeinsam und vertiefen die eigene Praxis. Jede Anusara®Yoga Immersion Einheit baut auf der Vorherigen auf und führt den Studenten immer tiefer und mit mehr Verständnis in die Anusara® Prinzipien und die Asana-Praxis.

Im Anusara®Yoga setzt sich die Yogalehrer Ausbildung aus zwei grundlegenden Elementen zusammen:

1. den drei Anusara Immersion (100 h) und
2. dem Lehrertraining (100 h)

In den Immersion werden die Hintergründe u. Erkenntnisse des Yoga, Ausrichtungsprinzipien, Anatomie, Philosophie, theoretisch und praktisch vermittelt. Der Lehrplan für die Immersion ist so zusammengesetzt, dass sie jedem eine solide Grundlage und ein praktisches Verständnis vom Anusara®Yoga vermittelt.

Das anschließende Lehrertraining baut auf die Immersion auf und legt den Schwerpunkt dabei auf die Kunst des Unterrichtens. Es vermittelt die grundlegenden Kenntnisse und alle wichtigen Elemente, um Yogagruppenstunden nach der Anusara® Methode zu unterrichten. Zentrale Themen des Unterrichtens, wie u.a. der grundlegende Stundenaufbau, das Erarbeiten authentischer, herzorientierter Themen, das Unterrichten der Universal Principles of Alignment™ (UPAs) und effektive verbale und manuelle Adjustments, werden hierbei vertieft. Ein wesentlicher Lehrinhalt ist zudem das Erlernen des Umgangs mit der Sprache, der einen wichtigen Kontakt zu den zukünftigen Studenten schafft.

# PUREYOGA

## DIE INHALTE DER ANUSARA®YOGA AUSBILDUNG

### Immersion Teil 1

- Hauptmerkmale der Anusara® Methode; die 3 A's als Grundlage der Yogapraxis
- Die Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
  - > Basis und Open to Grace
  - > Muskuläre und organische Energie
  - > die Fokuspunkte
  - > Spiralen als sekundäre Energieflüsse
  - > grobe Form und optimaler Blueprint
- Asana Praxis Syllabus I
- Einführung in die Yogaphilosophie
  - > historischer Überblick
  - > Klassische Yoga Philosophie,
  - > Grundlegendes zur tantrischen Yogaphilosophie/Kosmologie
- Die Prinzipien und Anatomie der Atmung
- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten

### Immersion Teil 2

- Vertiefung der Universellen Ausrichtungsprinzipien
- Asana Praxis Level I und II Syllabus
- Die 7 Loops auf der Vertikalen Ebene der Ausrichtung
- Angewandte Anatomie
- Pranayama / Bandhas / Mudras
- Meditation
- Die Anatomie des feinstofflichen Körpers (Koshas, Prana, Vayus)
- Grundlegende Aussagen der Yogaphilosophie, Klassischer Yoga und Samkhya / die drei Gunas
- Tantrische Philosophie und Kosmologie – die Tattvas
- Gruppenarbeit und Selbstreflexion

### Immersion Teil 3

- Vertiefung der Universellen Ausrichtungsprinzipien / Fokus auf subtiles Alignment und Feinjustierung der Haltungen
- Asana Praxis Level I und II (und teilweise III) Syllabus und angewandte Anatomie
- Vertiefung von Pranayama und Meditation

# PUREYOGA

- Vertiefung der Yogaphilosophie:
  - > Die Bhagavad Gita
  - > Advaita Vedanta
  - > Die drei Wege des Yogas: Karma, Jnana, Bhakti
  - > Tantrische Yogaphilosophie: Die 5 Akte Shivas, die drei Malas, die Schriften des kaschmirischen Shivaismus
- Anatomie des feinstofflichen Körpers: Nadis, Chakren
- Einführung Ayurveda und die drei Doshas
- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten

## Inhalt des Anusara®Yoga Lehrer Trainings

Inhaltlich werden wir uns u.a. folgenden Themen widmen:

- Techniken, Training und Praxis: Aktives Praktizieren und Unterrichten von Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Mudra und anderen Yogapraktiken, die speziell für die Anusara®Yoga Methode bedeutend sind.
- Genaues Erforschen der grundlegenden Konzepte und Techniken.
- Philosophie, Lifestyle & Ethik für Yogalehrer: der Pfad & die Integrität des Yoga-Unterrichtes:
- Der Sitz des Lehrers – die Qualitäten eines guten Lehrers, / Identität und Integrität; Satya – selbst sein, ethische Betrachtungen
- Tantrische Philosophie des Anusara Yoga® und wie sie in unserem Leben anwendbar ist.
- Unterrichtsmethodik: Präsentation, Diskussion und Erforschung der essentiellen Komponenten, um Anusara®Yoga zu unterrichten. Generelle Aspekte und Techniken des Unterrichts:
  - > Eine Klasse vorbereiten
  - > einen geschützten Raum kreieren
  - > eine Stellung systematisch unterrichten
  - > Richtlinien für verbale Instruktionen
  - > Demonstrationen / Observieren / Adjustments
  - > die Entwicklung und das Einweben von Herzthemen: die Einstellung von innen in eine Aktion nach außen verwandeln
  - > Strategien des Sequencings und des Aufbaus einer Klasse / Timing / Sequenzen für Beginner, Basic, Intermediate
  - > Der bewusste Einsatz von Sprache / Stimme / Rhythmus
- Pranayama und Meditation unterrichten
- Praxis: Unterrichtsübungen, Unterrichtspraxis, Feedback geben & erhalten, Observieren und Assistieren
- angewandte Anatomie und Physiologie / therapeutische Aspekte / Umgang mit Verletzungen und Sonderfällen
- Beruf und Berufung, Marketing und Business