

## SEMINARBERICHT

### DIE HOHE SCHULE DER YOGA-PHILOSOPHIE: DIE LETZTEN BEIDEN KAPITEL DER YOGA-SUTRAS

**Seminar mit Eckard Wolz-Gottwald, 21. - 22. 10. 23 Wien**



*Eine vergnügte Runde rund um den deutschen Yoga-Philosophen Eckard Wolz-Gottwald, der immer wieder auch die Versuchungen der österreichischen Mehlspeisenkultur für seine Gleichnisse heranzog.*

Die hohe Schule der Yoga-Philosophie, so lautet das verheißungsvolle Wochenendseminar mit dem deutschen Yoga-Philosophen Eckard Wolz-Gottwald, auf das ich mich wirklich schon monatelang gefreut habe. Was wird er uns da wohl erzählen? Ich erwartete Unverständliches, schwer Fassbares. Und wurde heilsam überrascht.

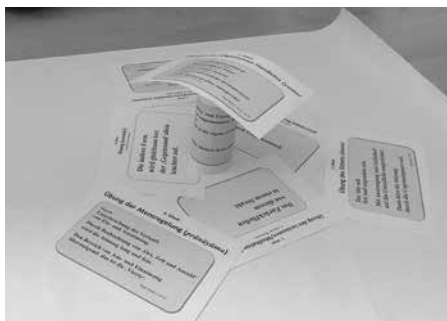
Nach einer kurzen Wiederholung der ersten beiden Kapitel des Yoga Sutra brachte Eckard uns in seiner unnach-

ahmlichen, humorvollen Art samstags das dritte Kapitel nahe. Zentral in Erinnerung wird mir bleiben, wie er uns vermittelt, dass die oberen drei Schritte des „Achtfachen Pfades“ alle anderen unteren fünf durchweben, dass also jede Stufe den Prozess der Vollendung ebenfalls beinhaltet. Das leuchtet ein, denn schon auf der ersten Stufe bei dem Yama ahimsa heißt es ja, dass sich die Feindschaft der anderen auflöst, wenn ich konsequent übe. Oder bei Asana wird im Sutra darauf hingewiesen, dass sich in der Vollendung die Gegensatzpaare auflö-

sen. Das sind eindeutige Hinweise auf eine höhere Schule. Eckard: „Meditation ist der Kern jeder Yoga-Übung“.

So oft wie möglich wurden wir ermutigt, die Texte in Kleingruppen zu diskutieren, was uns auch die Gelegenheit bot, unsere Kolleginnen besser kennenzulernen. In den intimeren Gesprächen und im Austausch unserer Erlebnisse und Wahrnehmungen wurden die Texte lebensnah. Unser Lehrer sprach öfters davon, dass die alten Weisheiten lebendig werden sollten und so ihre unterschiedlichen Aspekte - wie bei einem geschliffenen Edelstein - sichtbar werden können. Unvergesslich eine Übung in drei Gruppen, deren Aufgabe es war, so kreativ wie möglich die Schritte des Achtfachen Pfades neu anzulegen. Die Fotos veranschaulichen, dass dieser nicht nur als ein Stufenweg von unten nach oben denkbar ist, sondern vielmehr als ein vernetzter Prozess, der auch dreidimensional veranschaulicht werden kann.

**Kreativität, Experimentierfreude und auch das Hinterfragen der eigenen Erfahrungen bestimmten diesen Workshop. Fotos: ae**



Der Sonntag war dann dem 4. Kapitel gewidmet, das laut unserem Vortragenden anders strukturiert ist und stark von einer buddhistischen Schule des 4. Jh. n. C. geprägt ist, die sich später wieder auflöste, die Yogācāra-Schule im Mahāyāna-Buddhismus. Daher werden bereits bekannte Begriffe anders benannt, eventuell mit etwas anderen Nuancen, was zu Verwirrung führen kann. Letztlich ist es aber eine Wiederholung der wesentlichen, bereits bekannten Ideen. Eckard nutzte es daher dafür, ganz praktisch nochmals durchzudenken, was wir erreicht haben, noch erreichen wollen und uns damit vertraut zu machen, dass wir letztlich alle, irgendwann, alles loslassen müssen.

Unser Lehrer ermutigte uns immer wieder, Yoga-Philosophie im Unterricht zu erwähnen und gerne auch seine zahlreichen Skizzen und Fragebögen zu verwenden. Ein Bild sagt ja oft mehr als viele Worte. Ich fühle mich dankbar und inspiriert!

*Ein Bericht von  
Alexandra Eichenauer-Knoll*



## SEMINARBERICHT

### GÄHNEN UND LACHEN - ZWEI NATÜRLICHE IMPULSE FÜR ENTSPANNUNG UND ATEMVERTIEFUNG Seminar mit Peter Cubasch, 10. - 12. 11. 2023, Wien



*Wenn Lachen und Gähnen zur Übung wird, dann hebt sich auch flugs die Stimmung in der Gruppe.*

*Foto: Eichenauer-Knoll*

Zwei natürliche Impulse für Entspannung und Atemvertiefung“ anmeldete, konnte ich mir nicht vorstellen, was mich erwarten wird. Ich war sogar etwas skeptisch und hatte Bedenken, dass es womöglich in Slapstick ausufern könnte. Diese wurden jedoch bereits mit den ersten Worten

**G**ähnen und lachen - beides natürliche Impulse, beide aktivieren unsere Atmung, beide können Entspannung vertiefen. Und sie bedingen auch gelegentlich einander. Trotzdem könnte die Reaktion der Gesellschaft auf beide Impulse nicht unterschiedlicher sein. Den TeilnehmerInnen hat es jedenfalls sehr gut gefallen und sie brachten auch ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit ein.

Elisabeth Schmallegger: Als ich mich zu dem Seminar „Gähnen und Lachen -

von Peter Cubasch zerstreut. Seine Ausführungen zu dem Thema waren derart spannend und interessant, dass die Zeit gefühlt „verflog“. Praxisnahe und leicht umsetzbare Übungen ließen uns das Gehörte am eigenen Körper erfahren. Für mich war vor allem die entspannende sowie heilsame Wirkung des Gähnens eine wunderschöne Erfahrung, zumal ich an einem Tinnitus leide, der mich ständig begleitet. Gerade in den Tagen vor dem Seminar war mein „guter Freund“ wieder sehr schrill und präsent. Aber bereits auf dem Weg zum Hotel ist

mir aufgefallen, dass er ruhiger, leiser, harmonischer war und dies hielt auch über die Nacht und darüber hinaus an. Für mich hat dieses Wochenende meine Beziehung zum Gähnen grundlegend geändert und ich werde es für mich weiter zelebrieren und sicher auch in meinem Unterricht bei passender Gelegenheit kultivieren.

Für Alexandra Eichenauer-Knoll wiederum war das Lachen dann überraschenderweise die große Bereicherung: „Ich hatte das Seminar für den Yoga Austria mit Peter Cubasch eingefädelt, weil ich schon lange ein Fan des Gähnens bin, es in jeder meiner Yogastunden bewusst anleite und er auf diesem Gebiet ein Pionier im deutschsprachigen Raum ist, mein Held also ;). Obwohl ich es hätte wissen müssen, hat mich dann aber doch erschreckt, dass es in diesem Seminar auch sehr viel um das Lachen gehen sollte. Ich hatte es schon früher mit dem Anleiten von Lachyoga probiert und rasch wieder aufgehört, ich selbst fühlte mich zu unsicher und spürte auch die Skepsis bei den TeilnehmerInnen. Nach einer ersten emotionalen Achterbahnfahrt, wandelte sich meine Abwehr aber rasch in Begeisterung.“

Peter Cubasch selbst kam eigentlich über das Lachen zum Gähnen. Er hatte die Lachyoga-Ausbildung in Indien bei Dr. Madan Kataria absolviert, diesen später auch nach Österreich eingeladen und bei seinen eigenen „Lachpartys“ bald bemerkt, dass Lachen gelegentlich erstmal Tränen auslösen kann, weil es eben sehr emotional ist. Daraus ent-

stand der Impuls, noch mehr Entspannung – das Gähnen – reinzuholen. Man muss also gerade bei Lachyoga besonders sensibel zu den TeilnehmerInnen hinspüren und genügend Pausen machen. Vielleicht ist gerade das Lachen auch eine Übung, um die vorurteilsgeladenen Konzepte im Kopf still werden zu lassen. Die gute Botschaft ist: Selbst, wenn wir nur so tun als ob, der Körper reagiert positiv auf unsere Schauspielerlei. Lachen ist der größte Feind von Stress. Denn statt Stresshormonen werden beim Lachen Glückshormone, so genannte Endorphine, ausgeschüttet.

Peter Cubasch meinte sinngemäß, das wir Lachyoga unterrichten werden, sobald wir wirklich verstanden habt, wie gesund das Lachen ist. Dabei ist es egal, ob man gerade „etwas im Leben zu lachen hat“. Man kann die Aktivierung des fröhlichen Zwerchfells von realen Lebenserfahrungen entkoppeln und rein aus gesundheitlichen Gründen lachen. Diese Botschaft konnte er uns an diesem Wochenende gut vermitteln.

Außerdem zeigte er noch weitere interessante Atemübungen, wie den reflektorischen Atem für ein lebendiges Zwerchfell. Zum Abschluss gab es dann noch eine feine Übung rund um das Lächeln. Peter Cubasch ist überzeugt, dass die Mimik mehr Aufmerksamkeit verdient: „97 Muskeln allein im Gesicht... das muss doch eine Bedeutung haben! Die Mimik und das limbische System stehen in enger Verbindung. Daher ist eine Stimmungsregulation durch Mimikübungen hervorgend wirksam!“

*Bericht: Alexandra Eichenauer-Knoll*