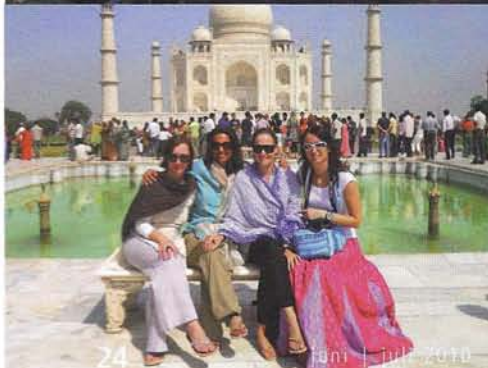
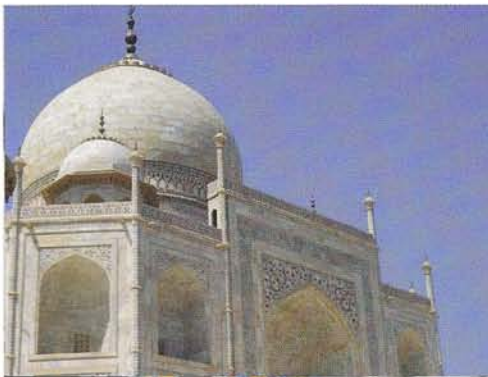


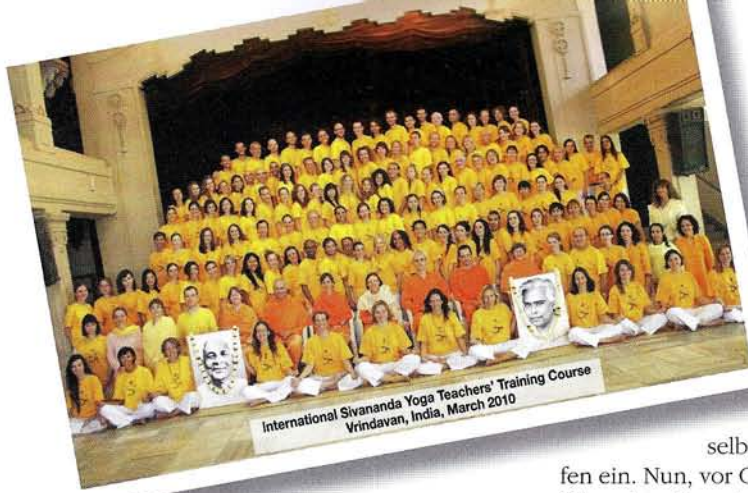


Der Leser-Erfahrungsbericht:
Thema Yogalehrerausbildung

Om Shanti in Vrindavan

Einmonatige Yogalehrerausbildung in Indien: eine frisch gebackene
Absolventin über ihre Zeit im Ashram





TEXT ■ EDITH BIERBAUMER

Was bewegt eine Sportwissenschaftlerin dazu, freiwillig einen Monat mit 20 anderen Personen unter bescheidensten Verhältnissen in einem Schlafsaal in Indien zu leben? Yoga natürlich! Als begeisterte Yoga-Ausübende kommt bald der Wunsch, seine Begeisterung an andere weiterzugeben. Eine Yogalehrerausbildung kann man nahezu auf der ganzen Welt abschließen – natürlich auch in Indien, dem Ursprungsland von Yoga. Bei meiner Internet-Recherche bin ich sofort auf das Angebot der Sivananda Academy gestoßen. Das Programm klingt gut durchdacht, bietet ein umfangreiches Kulturprogramm (Tänze, Zeremonien, Gastreferenten, ...) und verfügt bereits über eine 40-jährige Erfolgsgeschichte. Und gleich vorweg: Alles, was versprochen wurde, ist auch bis aufs kleinste Detail eingehalten worden.

Vor der Abreise studiert man gewissenhaft alle Unterlagen. Hier ein kleiner Auszug aus dem Kursprogramm: „Kein Fisch, kein Fleisch, kein Alkohol, kein Kaffee und keine Eier. Verlassen des Ashrams zwischen 18 Uhr abends und 8 Uhr morgens nur in Absprache mit dem Ausbildungsleiter möglich. Tagesbeginn: 5.30 Uhr, Ausbildungsende: 22.00 Uhr. Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Taschenlampe, Wäscheleine, Handwaschmittel, Moskito-Spray, etc.“ Nun ja, ein Wellnessurlaub in einem 4-Sterne-Hotel hört sich definitiv anders an ...

Lernen mit Menschen aus allen Nationen und einem netten Ausbildungsteam

135 Personen aus der ganzen Welt sind der Einladung zum TTC (Teachers Training Course) nach Vrindavan gefolgt. In meinem Schlafsaal tummeln sich Mädels aus der Karibik, Mexiko, Südafrika, Indonesien und vielen weiteren interessanten Ländern der Welt – ein internationales Erlebnis der Sonderklasse! Das Ausbildungsteam ist kompetent, äußerst sympathisch und präsentiert den

»Ich bin sofort begeistert von der Unterrichtsart unserer Swamis, und sie leisten einen wesentlichen Beitrag, dass wir uns rasch wohlfühlen in unserer neuen Umgebung – auch wenn dies am Anfang mit hartem Bett, bescheidenem Badezimmer und ungewohntem Essrhythmus nicht so leichtfällt.«

umfangreichen und teilweise nicht einfachen Stoff in einer sehr erfrischenden Art. Straffer Zeitplan und frühes Aufstehen heißen nicht, dass während der Einheiten nicht gelacht werden darf! Ich bin sofort begeistert von der Unterrichtsart unserer Swamis, und sie leisten einen wesentlichen Beitrag, dass wir uns rasch wohlfühlen in unserer neuen Umgebung – auch wenn dies am Anfang mit hartem Bett, bescheidenem Badezimmer und ungewohntem Essrhythmus nicht so leichtfällt. Es findet kein Kopfstandwettbewerb statt, um die Gruppe in die „Yogaprofis“ und den Rest zu unterteilen, und von vorneherein wird betont, dass die Swamis unsere Begleiter sind, die uns auf unserem Weg zum guten Yogalehrer unterstützen. In der Gruppe wird jeder mit seinem Können so akzeptiert, wie es gerade ist – auch, wenn Yoga nicht in einem der Sivananda-Zentren gelernt wurde. Sehr sympathisch!

Während des Aufenthaltes muss ich oftmals mit Schmunzeln an das telefonische Aufnahmegespräch denken. Hier wurde ganz streng darauf hingewiesen, dass es einiges an körperlicher und geistiger Disziplin erfordert, diese vier Wochen durchzuhalten, um die Ausbildung auch tatsächlich abzuschließen.

Desweiteren sollte man sehr offen sein für eine andere Kultur. „Alles kein Problem!“, denkt man sich zuhause – schließlich schätzt man sich selbst als belastbar und of-

fen ein. Nun, vor Ort weiß man, dass die Hinweise alle mehr als berechtigt waren! Vier Wochen um 5.30 Uhr aufstehen, sich bei vielen Moskitos und Fliegen noch auf die Meditation konzentrieren, tagtäglich das gleiche spannende Essenstrio, bestehend aus Reis, Linsensuppe und Gemüse, ertragen, und auch um 21.30 Uhr interessiert dem letzten Vortragenden zuhören ist wirklich nicht einfach! Dafür hat man auch die einzigartige Gelegenheit, sich jeden Tag um nichts anderes zu kümmern als um Yoga und die Ausbildung. Keine Gedanken an Termine, Bekleidung, Make-up, Frisur, Handy und Internet – dies ist wirklich befreiend.

Indien hautnah

Wir erhalten vom Ausbildungsteam sehr viel Lob und Anerkennung dafür, dass wir den Mut hatten, nach Indien zu kommen. Schließlich hätten wir die gleiche Ausbildung auch im Einzelzimmer mit tropischem Flair auf den Bahamas abschließen können! Urlaubsfeeling kommt auf den Bahamas bestimmt mehr auf, aber Indien hat auch einiges zu bieten. Umwerfend schöne Saris, bunte Marktstände, zahlreiche Tempel, freundliche Menschen und vieles mehr. Hier riecht es anders, sieht es definitiv anders aus, und nirgends kann man besser dem Alltag entfliehen als in Indien. Auch wenn es nicht immer einfach ist, diese Kultur anzunehmen, sehr oft befindet man sich auf einer Gratwanderung. In einem Moment ist alles noch schön und beeindruckend, und wenige Minuten später einfach nur mühsam, anstrengend auch beinahe nicht mehr auszuhalten. Einfach „Incredible India“! Der Besuch des Taj Mahals, eine Tempeltour durch Vrindavan und eine Bootsfahrt gehören zu den kulturellen Highlights. Ein weiteres gutes Argument für Indien ist der Preis: Dieselbe Ausbildung mit den gleichen Referenten würde woanders auf der Welt bis zu dreimal so viel kosten. In Indien ist das Leben sensationell günstig – für 100 Rupien (ca. 1,60 Euro) erhält man einen Wochenvorrat an Obst, eine Halbtagesfahrt mit der Rikscha oder eine neue Hose. Mit etwas Geduld findet man auch einen funktionierenden PC, mit viel Glück kann man sogar Geld am Geld-Automaten abhe-



Ein Tag im Ashram

6.00 Uhr Satsang: Meditation, Singen und Lesung aus einem Buch

8.00 – 10.00 Uhr Asanas: Finden auf der Dachterrasse statt und helfen beim Braunwerden – einerseits durch die indische Sonne, andererseits durch den indischen Staub. In der zweiten Ausbildungshälfte müssen wir aufgrund der Hitze leider indoor trainieren.

10.00 Frühstück: vegetarisch und mäßig abwechslungsreich. Reis, Linsensuppe, Fladenbrot und Gemüse. Vitamin S (Schokolade) hilft, den Magen doch noch voll zu bekommen und ein gewisses Glücksgefühl beim Essen zu erlangen. Gegessen wird am Boden und mit einem kleinen Löffel – sehr ungewöhnlich zu Beginn. Die Inder sind hier offensichtlich etwas mehr geübt und kleckern nicht ihr halbes Menü auf die Yoga-Uniform ...

10.45 Uhr Karma-Yoga (selbstloser Dienst): Ich putze mit Eliza die kleine Lehrer-Küche. In Indien Küche putzen mit einer Amerikanerin, die seit 5 Jahren in Israel lebt – ein multikulturelles Erlebnis!

12.00 – 13.00 Uhr Bhagavadgita oder Kirtan

13.00 – 14.00 Uhr Freizeit: verbringt man meist mit Duschen, Wäschewaschen, einem Marktbesuch oder einem kurzen Mittagsschlafchen.

14.00 – 15.30 Uhr Hauptvortrag: (Philosophie, Anatomie, ...)

16.00 – 18.00 Uhr Asanas

18.00 Uhr Abendessen: gleich wie Frühstück; danach Hausübungen erledigen, Wäscheservice in Anspruch nehmen

20.00 – 21.30 Uhr nochmals Satsang bzw. Sonderprogramme: Viele kulturelle Programme wurden in den vier Wochen eingebaut: indische Tänzer, Gastredner, Pujas etc., und wir bekamen wirklich einen tiefen Einblick in die indische Kultur.

ben. Fix ist in Indien aber nichts! Eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist der dortige Straßenverkehr. Es ist phänomenal, was sich alles auf den Straßen tummelt: Kühe, Räder, Mopeds mit drei Personen, Tuk-Tuks, Autos und Busse – alles bewegt sich kreuz und quer. Es herrscht das totale Chaos – das Einzige, was funktioniert, ist die Hupe. Gerade in den engen Marktgasen bleibt man öfters

zwischen allem, was läuft und fährt, für einige Zeit stecken. Entspannt betrachtet genießt man eine der seltsamsten Erfahrungen auf der Welt.

Der Tagesablauf im Ashram

Der Ashram ist für viele Inder sicherlich ein 4-Sterne-Hotel, zu Hause würde man diesen Standard jedoch unter keinen Umständen akzeptieren. Man gewöhnt sich aber daran, und solange die Klospülung funktioniert, das Wasser zumindest jeden zweiten Tag warm ist und nach den häufigen Stromausfällen das Licht zumindest irgendwann wiederkommt, ist man auch schon zufrieden. Gegen den Rummel und den Gestank in der Stadt ist der Ashram aber die reinste Wellness-oase. Der Tagesablauf selbst ist etwas stressig, und man ist vor allem zu Beginn sehr gefordert, alles unter einen Hut zu bekommen. Zeit für großartige Erholung, lesen etc. bleibt nicht, aber positiv gesehen sind die Tage sehr kurzweilig, und die Zeit vergeht schnell. Desweiteren halten sich die Freizeitangebote im Ashram auch sehr in Grenzen ...

Vier Wochen mit vielen Hochs und einigen Herausforderungen

Zwischenzeitlich gibt es natürlich auch einige Herausforderungen zu meistern. In der zweiten Ausbildungswoche fließt nicht Prana, sondern nur der Stuhl. Ein Durchfallvirus verbreitet sich gerade im 20er-Schlafsaal wie ein Lauffeuer. Der betreuende Arzt aus Indien hat kurzzeitig einen Fulltimejob im Ashram, und viele durchleben mental schwierige Stunden. Trotz gesundheitlicher Probleme, Motivations-Tiefs, Müdigkeit und sonstigen kleineren Unannehmlichkeiten halten alle die vier Wochen tapfer durch. Täglich können wir unsere eigene Praxis verbessern, und spätestens, wenn man das erste Mal im Skorpion steht, sind viele Strapazen auch wieder vergessen.

Es wird eine strenge Anwesenheitsliste geführt, ab der dritten Woche unterrichten wir bereits, und als Hausübung wird täglich eine Zusammenfassung vom Hauptvortrag geschrieben. Dies alles sind wichtige Bestandteile, um die Ausbildung positiv abzuschließen. Die Ausbildung ist methodisch perfekt aufgebaut, und es ist schön zu beobachten, wie sich unser Wissen zum Thema Yoga täglich erweitert. Der Ausbildungsinhalt ist sehr umfangreich und das Skriptum dick, dennoch schaffen wir es beim Abschlusstest, von den 60 Fragen alle oder fast alle korrekt zu beantworten. Stolz und überglücklich nehmen wir unser Ausbildungszertifikat

entgegen und freuen uns über den Status „international geprüfter Yogalehrer“.

So faszinierend Indien auch ist, nach einem Monat war es für mich auch genug, und ich konnte den Heimflug fast nicht mehr erwarten. Die Toleranzschwelle für Lärm, Schmutz und Gestank ist in diesen vier Wochen nahezu ins Unendliche gestiegen, und man braucht zu Hause ein paar Tage, um wieder ganz anzukommen und das westliche Leben wieder voll anzunehmen. Nach der Ankunft hat man das Gefühl, etwas in Watte gehüllt zwischen den zwei Welten zu schweben. Spätestens nach ein paar Tagen blickt man jedoch mit der Sonnenbrille (ohne Angst, dass die Äffchen sie klauen!) in das herrliche Grün und inhaliert tief die laue Sommerluft – dann weiß man, dass man wieder zu Hause angekommen ist. Man genießt das gute Trinkwasser, umarmt sein sauberes Klo und freut sich, wieder bei seiner Familie und seinen Freunden zu sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Yogalehrerausbildung abzuschließen, und jede hat vermutlich ihren eigenen Schwerpunkt. Auch die Erwartungen der Teilnehmer sind sehr unterschiedlich. Bei Sivananda ist aufgefallen, dass viel Wert auf Kirtans, Philosophie und Gebete gelegt wird. Auch wenn es vielleicht zu Beginn etwas ungewöhnlich war, möchte ich die Zeit, da wir, eingehüllt in unsere Meditationsschals, gemeinsam gesungen haben, nicht missen. Mit 134 Personen aus aller Welt im Morgengrauen in einem Ashram in Indien in Sanskrit zu singen, ist wirklich ein besonderes Erlebnis – und es wird mir noch lange in Erinnerung bleiben. Wer gerne in die indische Kultur eintauchen möchte und eine qualitativ hochwertige Ausbildung mit internationalem Flair sucht, ist meiner Meinung nach hier richtig. Für mich persönlich war es ein unvergessliches Erlebnis. ■

Infos



Mag. Edith Bierbaumer leitet als Gesundheitsexpertin Vorträge, Seminare und Personaltrainingseinheiten. Sie ist national und international als Referentin tätig und weist einige Auftritte als Fitnessexpertin im ORF auf.

Internet: www.be-professional.at