

## Modul 2 - Grundlagen von Pranayama & Pratyahara Meditation

Die verschiedenen **Pranayama Techniken** stärken das vitale Energiefeld des Körpers und stabilisieren den Geist als Vorbereitung auf die Meditation. Das Wort *Pranayama* besitzt zwei Sanskritwurzeln: *Prana* und *Ayama*. „Prana“ bedeutet *Vitalkraft* oder *Lebenskraft*. „Ayama“ steht für *Ausweiten* bzw. *Ausdehnen*. Somit kann „Pranayama“ mit *Steigerung der Lebenskraft* übersetzt werden.

Durch das Stärken der Lebenskraft werden die verschiedenen Körpersysteme und jede einzelne Zelle mit zusätzlicher Prana Shakti (Vitalenergie) versorgt. Um diese kraftvolle Wirkung ganzheitlich zu entfalten, werden einfache **Shatkarmas** (Reinigungstechniken) integriert. Sie bilden das Fundament des klassischen Hatha Yoga Systems, indem sie die Entschlackung der verschiedenen Ebenen unseres Körper-Geist-Komplexes fördern. Ihre therapeutische Wirkung hilft vielen Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Pranayama und Shatkarmas können somit ein wahrer Meilenstein sein in ein aktives, dynamisches und gesundes Leben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, speziell der Pranayama Vorbereitungstechniken, ist die Aneignung eines gesunden Atemmusters. Die meisten Menschen atmen oberflächlich und nutzen nur einen kleinen Teil der Lungen. Der Atemrhythmus wird flach und hastig und der Körper erhält nicht genügend Sauerstoff. Dies führt zu einer Überbelastung des Nervensystems und schwächt die Verdauung. Pranayama Vorbereitungstechniken stärken die Atemmuskulatur und fördern einen tiefen, langsamen und gesunden Atemrhythmus.

### Pranayama und Shatkarma Techniken

- Verschiedene Ebenen der Atemwahrnehmung
- Verschiedene Stufen der Tiefenatmung
- Aktivierende Techniken (Swana, Bhastrika etc.)
- Aufeinander aufbauende Stufen von Nadi Shodhana
- Beruhigende Techniken (Bhramari, Shitali, Shitkari)
- Mudras um Prana (Energie) zu lenken
- Vorbereitende Asanas (Körperhaltungen)
- Shatkarmas (Laghoo, Kunjal, Jala Neti)

**Pratyahara Meditationen** sind klar strukturierte Methoden um Achtsamkeit zu entwickeln. Sie lenken die Wahrnehmung von der Aussenwelt systematisch nach Innen und ermöglichen tiefe Entspannung und Erholung für Körper und Geist. Im klassischen Yoga bilden sie das Fundament aller Konzentrations- und Meditationstechniken (Dharana & Dhyana).

### Pratyahara Techniken

- Kaya Sthairyam (neun Stufen der Körperstille)
- Japa (Klangmeditation mit Om Rezitation)
- Ajapa Japa (Atemmeditation)

### Weitere Themen

- Pranayama in den klassischen Schriften
- Pranamaya Kosha und Pancha Prana
- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Ursprung und Ziel von Meditation
- Die 18 Tugenden (ITIES) von Swami Sivananda

### **Umfang des Ausbildungsmoduls**

- 4 Wochenendseminare, über 8 Monate
- 8 Monate regelmässiges Üben zu Hause, mit detailliert aufgebautem Übungsprogramm (5x pro Woche ca. 60 Minuten)
- Du lernst bestimmte Techniken verbal anzuleiten
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

### **Inhalt eines Wochenendseminars**

- Die Techniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Unterrichtsmethodik: in Kleingruppen lernst du bestimmte Übungen anzuleiten und erhältst Feedback.
- Verschiedene Vorträge und Gruppenarbeiten zu Yoga Philosophie, Psychologie und Physiologie und westlicher Anatomie.

### **An wen richtet sich diese Ausbildung**

- Interessierte, die sich 8 Monate lang mit den beschriebenen Übungen praktisch und theoretisch auseinandersetzen möchten. Du brauchst nicht Yoga Lehrer zu sein, solltest aber Interesse haben, dich ganzheitlich mit der integralen Yoga Lehre zu beschäftigen.
- Yoga Lehrer, die sich während ihrer Ausbildung nicht mit dem traditionellen Aufbau von Pranayama und Pratyahara Techniken (Meditation) auseinandersetzen konnten, diese Übungen nun aber in ihren Unterricht integrieren möchten.
- Ärzte, Psychotherapeuten, Therapeuten mit alternativen Heilmethoden und Menschen in Pflegeberufen, die ihre Patienten durch einfache Atem- und Meditationsübungen unterstützen möchten.
- Menschen, die Atem- und Meditationsübungen in ihrer Familie oder mit Freunden üben möchten, um mehr Harmonie und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.
- Lehrer und Erwachsenenbildner, die ihre Schüler mit Yogatechniken begleiten möchten.

### **Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit**

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Shatkarma, Pranayama und Meditation.
- Du verstehst den traditionellen Aufbau von Pranayama und Pratyahara Meditation und kannst bestimmte Techniken sicher anleiten.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Hatha Yoga, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Ergänzend wirst in verschiedene Techniken wie Asanas (Körperübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Mantra Chanting etc. eingeführt und erhältst einen detaillierten Einblick in die *Satyananda Yoga Tradition*.
- Swadhyaya Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag zu integrieren.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du die Grundlagen von Pranayama und Pratyahara Meditation sicher und kompetent vermitteln kannst.

### **Was wird von dir verlangt**

- Du widmest dich regelmässig (5x pro Woche) einem ca. 60-minütigen Übungsprogramm und führst über deine Erfahrungen ein „Praxis-Logbuch“. Im Laufe des Kurses werden 9 aufeinander aufbauende Programme zur Verfügung gestellt.
- Du setzt dich mit den „18 Tugenden von Swami Sivananda (ITIES)“ auseinander.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (und beantwortest regelmäßig Literaturfragen), um dir einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Plane, dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst.
- Du lernst verbal durch verschiedene Stufen von Pranayama und Pratyahara Meditation zu führen.
- Du bereitest dich auf das jeweilige Wochenende vor, indem du den bereits bearbeiteten Stoff repetierst und dir allfällige Fragen notierst, die dann am Wochenende geklärt werden können.

### **Abschluss mit Zertifikat**

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Anleiten Üben (jeweils am Sonntag Nachmittag) führst du, in Kleingruppen, durch die entsprechenden Pranayama und Pratyahara Techniken.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.

### **Abschluss ohne Zertifikat (mit Teilnahmebestätigung)**

- Beim praktischen Anleiten Üben (jeweils am Sonntag Nachmittag, 13.00-15.00 Uhr) bist du nicht anwesend. D.h. für dich sind die Seminare jeweils am Sonntag um 12.00 Uhr vollständig (das erste Wochenende dauert für alle bis 15:00).
- Du kannst an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) freiwillig teilnehmen, deine Arbeit wird jedoch nicht bewertet.
- Du bist bei mind. 90% der restlichen Unterrichtseinheiten anwesend.

### **Was diese Ausbildung nicht ist**

- Es ist keine Satyananda Yoga Lehrer Ausbildung.
- Um *Satyananda Yoga*® zu unterrichten, sollte die umfangreiche Lehrer Ausbildung an einer der Satyananda Yoga Akademien ([syae.eu](http://syae.eu)) absolviert werden. Für Informationen kannst du uns jederzeit kontaktieren.

### **Literatur**

- *Asana Pranayama Mudra Bandha* von Swami Satyananda, ISBN 978-81-86336-14-4
- *Prana & Pranayama* von Swami Niranjanananda, ISBN 978-3-928831-42-0
- Für das Üben der Meditationen kannst du die Übungs-CD's bei Samatvam - Yogaschule beziehen.

### **Kursunterlagen**

Zu jedem Wochenend-Seminar erhältst du ein umfangreiches Ausbildungs-Manual. Die Manuals dienen als Leitfaden für die Vertiefung in die theoretischen und praktischen Aspekte der Ausbildung.

Ergänzend zum Literaturstudium, vermitteln sie wertvolles Hintergrundwissen in einfach zugänglicher Form und helfen, das Verständnis für das integrale Satyananda Yoga System zu vertiefen.

### **Die nächsten Daten**

01. - 03. Juli 2022  
07. - 09. Okt. 2022 (Seminarhaus Lindenbühl)  
13. - 15. Jan. 2023  
10. - 12. März 2023

### **Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich)**

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr  
Samstag: 9.00-12.00 & 13.30-18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00-12.00 & 13.00-15.00 Uhr

### **Extra Zeiten beim 2. Seminar**

Freitag: 15.00 - 20.30 Uhr  
Samstag: 7.00 - 20.30 Uhr  
Sonntag: 7.00 - 15.00 Uhr

Das Seminar 2 findet im Seminarhaus Lindenbühl (Trogen) statt: <https://www.lindenbuehl-trogen.ch/>

### **Preis pro Modul: CHF 1'480.- inkl. Zertifikat**

- Vier Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 150 Seiten)
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenend-Seminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)
- Abschluss mit „Pranayama & Pratyahara Zertifikat“
- Nicht inbegriffen sind die Bücher *Asana Pranayama Mudra Bandha* und *Prana & Pranayama*, sowie die Übungs-CDs. Sie können am ersten Kurstag bei Samatvam Yogaschule in Zürich bezogen werden.
- **Nicht inbegriffen sind Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Lindenbühl (2. Seminar).**

### **Annulationsgebühren**

bis 3 Monate vor Beginn	10% (für Administration)
3 Monate - 4 Wochen vor Kursbeginn	50% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden)
4 Wochen bis Kursstart	80% der Kosten
nach Kursstart	die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurückerstattet

Wir empfehlen allen Teilnehmern eine Annulationskosten Versicherung.

Falls wegen Unfall oder Krankheit (ärztliches Zeugnis) der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im folgenden Lehrgang weiterzumachen. Kosten pro nachzuholendes Seminar: 250.-

### **Teilnehmer mit weitem Anreiseweg:**

Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten im Studio (CHF 25.-/Nacht). Bitte frühzeitig reservieren, die Plätze sind begrenzt.

**Urs Anandaratna Keller** ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yogaschule in Zürich. Er wurde im Jahr 2001 in Nepal in die Satyananda Yoga Traditionen eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yoga Lehre von Swami Satyananda Saraswati und Swami Niranjanananda Saraswati.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und verschiedenen Satyananda Yoga Zentren in Australien, Neuseeland und Europa, hat er gelernt, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es dieses fundierte Wissen auf humorvolle Weise weiterzugeben.

2005 begann er in Neuseeland Yoga zu unterrichten und gründete 2008 die Samatvam - Yogaschule in Zürich um die Lehre der Satyananda Yoga Tradition in der Schweiz zugänglich zu machen. Seit 2011 bildet er in den Grundlagen des Bihar Yoga - Satyananda Yoga aus. Die Ausbildungen werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

Urs Anandaratna ist Vorstandsmitglied der Europäischen Satyananda Yoga Akademie und leitet deren Grundstudium (Yogic Studies 1). Er reist mehrere Male jährlich nach Ganga Darshan Yogapeeth (Munger, Indien) um sich am Hauptsitz der Bihar School of Yoga weiterzubilden.

### **Ewa Gyanshakti Keller**

Ewa ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der Samatvam - Yogaschule in Zürich und praktiziert Yoga seit dem Jahr 2000. Der Weg führte sie von dynamischem Vinyasa Yoga über Kum Nye (tibetische Körperarbeit) bis hin zum Studium der Indologie und des Sanskrit an der Universität Zürich. Schliesslich fand sie in Satyananda Yoga ein ganzheitliches und fundiertes System, welches alle Aspekte des Yoga integriert.

Während längeren Ashramaufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und der Satyananda Yoga Academy in Australien vertiefte sie sich in das Yoga-Studium und erhielt das Diplom zur Satyananda Yoga Lehrerin. Sie ist vom Berufsverband Yoga Schweiz anerkannt und hat ein Abschluss in der Basismedizin West 150 Stunden.

In den Ausbildungen unterrichtet Ewa verschiedene praxisorientierte Aspekte und die westliche Anatomie.