

YOGA

- EINE PHILOSOPHIE DER FREIHEIT!

EIN REGELMÄSSIGER YOGA-
UND THEMENABEND IN DER
'LIBELLE' (SCHWYZ)

- THEMENAUSWAHL:

- DER FREIE ATEM
- DIE FREIE BEWEGUNG
- DIE FREIHEIT DES DENKENS
- KÜNSTLERISCH
GESTALTENDES YOGAÜBEN ALS
WEG ZUR FREIHEIT

BILD: VRKṢĀSANA (BAUM)

Die innere Bedeutung der Übung hat einen engen Zusammenhang mit der Freiheit des Menschen. Der Übende lernt, seine Sicherheit nicht mehr im sicheren Stand mit beiden Beinen zu finden, sondern in der Aktivität des Herzens, dort wo die Hände symbolisch die Auflösung der Polaritäten des Lebens symbolisieren.

Ab 1. Juli, jeweils Donnerstags
19:30-21:00 Uhr
pro Abend 30/25 CHF
(ermässigt für Studierende, AHV/IV etc.)

Ort: Die Libelle, Schlagstrasse 76, 6430 Schwyz, www.dielibelle.ch

Kursleitung: Bernhard Spirkli,
BA Religionswissenschaft/Zeitgeschichte
Yoga-Unterrichtspraxis seit 1993, Yoga-
Lehrer Ausbilder seit 2006.
Yogatherapeut (IAYT)
www.yoga-consciousness.com

Seit über einem Jahr ist ungewöhnlich viel von Freiheit und 'Freiheiten' die Rede. Aber wissen wir eigentlich, von was wir sprechen, wenn das grosse Wort der 'Freiheit' über unsere Lippen kommt? Kann man diesen universalen Begriff, der so viel mit dem zu tun hat, was wir im Innersten sind und nach was wir bewusst oder unbewusst immer streben, wirklich reduzieren auf seinen materiellen Aspekt? Ist wahre Freiheit nicht viel mehr als die Erlaubnis, Grenzen und Zugangskontrollen überschreiten zu dürfen?

Die Philosophie und Übungspraxis des Yoga hätte zum Thema Freiheit viel zu sagen, ist doch das höchste Ziel des Yoga *mokṣa*, die absolute Freiheit oder 'Befreiung'. Nicht schnell wieder abklingende 'Freiheitsgefühle' sind damit gemeint, sondern die (Wieder-)Entdeckung unseres innersten Selbst, jenes Wesensanteils in uns, der in dieses Leben gekommen ist, um in der Auseinandersetzung mit den Bedingungen unserer Zeit und Kultur an Reife, Weisheit, Liebe und Freiheit zu gewinnen. Diese Frage nach dem wirklichen Wesen der Freiheit wird uns in unserem Yoga-Abendkurs immer wieder beschäftigen. Der Weg um zu tieferen Erkenntnissen zu gelangen führt dabei nicht über trockenes intellektuelles Philosophieren, sondern über eine künstlerische Übungspraxis mit asana (Yogastellungen), Konzentrations- Meditations- und Betrachtungsübungen, Dialog und Fragestellungen, sowie der meditativen Auseinandersetzung mit gehaltvollen Texten von Yogis und Philosophen. Yogavorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht nötig. Die Abende können einzeln besucht werden. Übungsweise und Methodik werden je nach Zusammensetzung der Gruppe spontan angepasst.