



## Yogaübungen

haben eine kräftige symbolische Wirkung.  
Voraussetzung für ihre Wirkung: Verzicht  
auf Symptombezug, auf Beschwerden.  
Sie haben keine Ähnlichkeit mit  
gymnastischen oder zielgerichteten  
physiotherapeutischen Handlungen..

Yoga lernen geht nicht.  
Der Weg, die Methode, die Wahrheit dieses  
Satzes - und seine machtvollen Implikationen -  
zu erkennen, nennt man Yogaunterricht,  
also Yoga lernen.

Dieser Weg, ebenfalls ohne Vergleich mit  
uns geläufigen Lernmethoden, ist eine  
Lern- und Lehrtechnik von Anfang an.

Der „Lehrer“ hat stützende, beschützende  
Aufgaben bei der Übernahme - übend -  
selbsterkannter Inhalte und setzt nicht  
Erkenntnisse anderer.

Die zwei Teile der Yogaübung:  
der bestimmend angesagte und  
der still rezeptive.