

Yoga an der Sankt Petri Musikschule

von Friederike Hertel, Musikschullehrerin

”Yoga ist wie Musik, der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele erschaffen die Symphonie des Lebens.” (Yogameister B.K.S. Iyengar)

Jede Woche freue ich mich auf diese ganz besonderen Stunden in meinem Stundenplan: raus aus dem kleinen gemütlichen Unterrichtsraum mit Klavier in der Nørregade und hin zum Multifunktionsraum – groß und hell, mit jeder Menge Platz. Hinein in die Yogaklammotten und die Matten ausgerollt - wir setzen uns hin und kommen kurz zur Ruhe. Aber dann: Genug gesessen! Lange Schultage oder Arbeitstage, ob am Klavier oder Computer – viel stillsitzen mussten wir schon den ganzen Tag. Jetzt geht es erstmal darum: Beine hoch, Arme hoch, Beine strecken, Arme strecken, ja sogar Füße strecken, Hände strecken – und es geht noch weiter: Zehen strecken, Finger strecken – und am besten alles gleichzeitig... wie kann denn das so schwer sein? Kaum streckt man sein Bein ordentlich, hat der Arm schon wieder vergessen, was er tun sollte ... !

Und jetzt auch noch auf einem Bein stehen! Konzentration! Die alten Yogis haben den Haltungen Namen gegeben: wir lernen stillzustehen wie ein Berg, uns im Boden zu verwurzeln wie ein Baum, gerade Linien und Dreiecke mit dem Körper zu formen und Tiere nachzustellen: Heuschrecken, Krokodile, Hunde, Kühe, Fische, Adler, Schlangen – alle haben sie ihre bestimmten Qualitäten und Fähigkeiten von denen wir lernen können. Und dann sind da noch die Kriegerhaltungen – sie sind besonders anstrengend, sie fordern Kraft und Ausdauer, sie sind Symbol für den Kampf mit unseren Hindernissen, denen wir im Yoga mit dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit begegnen („Ahimsa“). Wir lernen, dass wir ihnen mit Mut, Stärke und Konzentration begegnen können und dass echte Krieger im Inneren ganz friedlich sind.

Wir brauchen Kraft und Stabilität in unserem Alltag, um allen Herausforderungen gut zu begegnen. Unser Körper ist unser erstes Instrument, Yogahaltungen lehren uns, es richtig zu spielen.



Friederike Hertel,

an der Musikhochschule Lübeck und am Königlichen Dänischen Musikkonservatorium ausgebildete Klavierpädagogin und Konzertpianistin.

Zusätzliche 3-jährige Ausbildung zur cert. Iyengar-Yogalehrerin am Iyengar Yoga Center Kopenhagen bei Jette Berring und Claus Bendson Wittig. Regelmäßige Teilnahme und Weiterbildung in Workshops mit international anerkannten Senior-Yogalehrern wie Lois Steinberg, Manouso Manos und Patricia Walden.

Lizensierte Lehrerin der von dem estnischen Kriya-Yogalehrer Ingvar Villido entwickelten Kursreihe ”Die Kunst der bewussten Veränderung”.

- YOGA 1.-5. Klasse
Freitag 14.00 - 14.50
- YOGA ab 6. Klasse findet derzeit nicht statt

Anmeldungen via Mail an
ab@adm.sanktpetriskole.dk

