

Jeder kann Yoga entdecken, sich darin finden oder seine Yoga Praxis erweitern. Für das Yoga Team von Lord Vishnus Couch war die Zeit gekommen, dieser Yoga Entwicklung ein Forum zu bieten und so fand dann im 2005 die erste Yoga Conference Germany statt. Das Projekt stiess auf grosse Begeisterung und bereits damals meldeten sich 300 Yoga Begeisterte aus 14 verschiedenen Ländern für den Yoga Event an.

Mittlerweile dürfen wir schon auf die 4. Yoga Conference zurückblicken, an welche auch dieses Jahr bereits gegen 600 Yogis & Yoginis nach Köln anreisen. Die Yoga Conference bietet die seltene Gelegenheit, von und mit einigen der weltweit angesehensten Yogalehrern zu lernen und zu arbeiten. Offen für Schüler und Schülerinnen aller Levels, die sich inspirieren lassen und für Lehrer und Lehrerinnen, sie sich professionell weiterbilden möchten,

brachte die diesjährige Yoga Conference wieder aus über 15 Ländern die Welt der Yogis unter ein Dach. Das diesjährige Motto lautete «on the mat and beyond» und liess anklingen, dass Yoga seine Wirkung im alltäglichen Leben zeigt und nicht «nur» auf der Yoga Matte. Die Veranstalter haben das Programm so zusammengestellt, dass es in die Tiefen des Yoga vordringt, vorhandene Sichtweisen ergänzt, erweitert oder auch auf den Kopf stellen

kann und zudem eine Menge Spass und Nachhaltigkeit mit sich bringen sollte. Wie jedes Jahr treffen dabei berühmte und beliebte Lehrer aus traditionellen Yugarichtungen mit den neusten Strömungen aus der aktuellen Yogaszene zusammen. Gurmukh Kaur Kalsa wurde als Koryphäe des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan bekannt und war erstmalig auf der Yoga Conference zu Gast. Sie unterrichtet diesen Yoga Stil seit 37 Jahren und ihr Studio in

Los Angeles ist Anlaufpunkt für zahlreiche Persönlichkeiten. Bekannt wurde Gurmukh Kaur Kalsa auch als Bestseller Kundalini Autorin. Zum Thema Heilyoga für Körper und Geist war die beliebte und bekannte Yoga Lehrerin Anna Trökes aus Berlin vertreten. Ihre Kurse waren so gut besucht, dass auch Spontaneität vieler Teilnehmer gefragt war, da kurzerhand sogar die grossen Yoga Räume mit ihrem beliebten Yoga Programm erweitert werden mussten. Als immer besonderer Gast gilt der Begründer des Power Yoga Brian Kest wie ein Magnet für viele Fans, die wegen seiner kraftvollen Praxis und seiner Persönlichkeit immer wieder anreisen. Brian Kest lehrt Yoga schon seit 23 Jahren und ist über seine Yoga Praxis als Lehrer mit seinem Humor sehr angesehen.



Rashchimottanasana

Urdhva-Mukha-Shvanasana

On the mat

...and beyond

Chacun peut découvrir le yoga, y trouver sa voie ou étendre sa pratique. Pour l'équipe de yoga du Lord Vishnus Couch, l'heure a sonné, en 2005, d'offrir un forum consacré à cet art. C'est sous ces auspices qu'a eu lieu, la même année, la première Yoga Conference Germany. Ce projet a soulevé un grand enthousiasme. En 2005 déjà, 300 passionnés de yoga issus de 14 pays ont pris part à l'événement.

Depuis, l'événement a connu quatre éditions. Cette année, la Yoga Conference a attiré environ 600 yogis à Cologne. Elle offre une occasion rare de recueillir l'enseignement de maîtres de yoga de renommée mondiale, et de travailler avec eux. Ouverte aux pratiquants de tous niveaux désireux de trouver une inspiration et aux enseignants qui souhaitent approfondir leur métier, la Yoga Conference de cette année a à nouveau réuni tout un monde de yogis issus d'une quinzaine de pays. Cette année, le slogan de l'événement était «On the Mat and Beyond». Il laissait entendre que le yoga fait ressentir ses effets dans la vie quotidienne, et pas seulement sur le tapis de yoga. Les organisateurs ont agencé leur programme de manière qu'il puise dans les profondeurs du yoga, qu'il complète ou revisite les approches existantes, qu'il apporte beaucoup de plaisir et reste longtemps dans les mémoires. Comme chaque année, des enseignants fameux et appréciés, issus des orientations traditionnelles, ont rencontré les adeptes des courants les plus actuels du monde moderne de cet art. Gurmukh Kaur Kalsa est connue comme coryphée du Kundalini yoga, selon le yogi Bhajan. C'est la première fois qu'elle a participé à la Yoga Conference. Elle enseigne ce style de yoga depuis 37 ans et son studio de Los Angeles est le point de rencontre de nombreuses personnalités. Gurmukh Kaur Kalsa s'est également fait connaître comme auteur de best-sellers sur le kundalini. C'est la très appréciée et très populaire professeur Anna Trökes, de Berlin, qui a enseigné le yoga curatif pour le corps et l'âme. Ses cours étaient si fréquentés qu'il a fallu faire appel à la spontanéité de nombreux participants. En effet, même les grandes salles de yoga où l'on participait à son programme ont dû être étendues. Invité toujours atypique, le créateur du Power Yoga, Brian Kest, a agi comme un aimant pour de nombreux adeptes, qui font régulièrement le voyage afin de connaître sa pratique énergique et sa personnalité. Cela fait déjà 23 ans que Brian Kest enseigne le yoga. Sa pratique, ses cours et son humour le rendent très populaire.



Variation of Trikonasana

Yoga Lehren

Hatha Yoga bezieht sich vor allem auf ein System der körperbezogenen Yoga Praxis. In dieser Asana – Lehre werden statische Körperhaltungen über längere Zeit gehalten und in der Entspannung nachgespürt. Es wird ein Bewusstsein für den eigenen Energiekörper sowie für innere Reinigungstechniken (Kriyas und Pranayamas) entwickelt. So konnte man an der diesjährigen Yoga Conference nebst Hatha Yoga auch eine grosse Vielzahl an Yoga Stilen kennen lernen, wie Ashtanga Yoga, welche sich durch seine dynamische und herausfordernde Yoga Richtung entdecken liess oder durch Patthabi Jois auch hier im Westen bekannt wurde. Eine weitere Yoga Richtung Jivamukti Yoga (jiva = indiv. Seele, mukti = Befreiung) wurde 1986 durch Shanron Gannon und David Life entwickelt. Das Herz dieser Lehre ist der Versuch die alten Weisheiten der indischen Veden in eine, den heutigen Grossstadtmenschen näher zu bringen. Die Yoga Conference hatte hier mit Patrick Broome und Gabriela Bozic eine weitere Bereicherung für alle Teilnehmenden. Die diesjährige Yoga Conference ist das Ergebnis vieler Reisen, auf denen die Veranstalter von Vishnus Couch selbst in die Rolle des Teilnehmers schlüpften und jede Menge Unterstützung, Inspiration und Offenheit hatten. Ganz eben nach dem Motto: «on the mat and beyond!»! Nebst Yoga Praxis hatten die Teilnehmer im Hotel Maritim in der Altstadt von Köln auch die Möglichkeit auf dem Yoga Markt zu schmökern, an welchem CDs, Bücher, trendige Yoga Wear oder bunte Sitzkissen zu finden waren. Kurzum wie bei der Erläuterung zu Yoga «Vereinigung» oder «Einheit» von Körper, Seele und Geist konnten die zahlreichen Yoga Gäste sich nebst Praxis auch viele neue Ideen zum Yoga Trend sammeln und nun Ihr Wissen weiter tragen. Ganz nach dem Leitfaden von Gurmukh Kaur Kalsa: «Bleibe nicht nur Schüler – sondern trage dein Wissen als Lehrer weiter.» Die nächste Yoga Conference ist bereits in Planung und findet im Mai 09 wieder in Köln statt. Ein Besuch der sich wahrhaftig lohnt.

Enseignements du yoga

Le hatha yoga se réfère avant tout à un système de pratique corporelle du yoga. Cet enseignement d'asanas comprend le maintien de positions statiques du corps pendant une durée prolongée, dont le ressenti est perceptible à la détente. Cela développe une prise de conscience de son propre corps énergétique ainsi que des techniques internes de purification (krivas et pranayamas). Outre le hatha yoga, il y a été possible, cette année également, de découvrir de nombreux styles de yoga, tels que l'ashtanga yoga, qui se distingue par son orientation dynamique et exigeante, et a été rendu populaire en Occident par Patthabi Jois. Une autre orientation, le jivamukti yoga (jiva = âme individuelle, mukti = libération), a été développée en 1986 par Shanron Gannon et David Life. Le principe de cet enseignement réside dans la tentative de rapprocher la sagesse des védas indiens traditionnels et l'homme citadin actuel. La Yoga Conference a offert ici un enseignement enrichissant pour tout un chacun, grâce à Patrick Broome et Gabriela Bozic. La Yoga Conference de cette année est le résultat de nombreux voyages au cours desquels les organisateurs du Vishnus Couch ont endossé le rôle de participants ouverts, disposant de tout ce qu'il fallait comme appuis et inspirations respectant ainsi l'esprit de la manifestation: «On the Mat and Beyond!». Outre la pratique du yoga, les participants, logés à l'hôtel Maritim, dans la vieille ville de Cologne, ont également eu l'occasion de fouiner sur le marché du yoga, qui proposait des disques, des livres, des habits de yoga tendance ou des coussins de couleurs variées. Conformément à l'esprit du yoga, qui consiste à réunir, à faire le joint entre le corps, l'esprit et l'âme, les nombreux participants ont pu collecter une foule d'idées neuves sur ces tendances modernes tout en pratiquant leur art favori. Ils sont à présent en mesure de transmettre leur savoir. Cela correspond à l'enseignement de Gurmukh Kaur Kalsa: ne te contente pas d'être élève, transmets ton savoir plus loin, à l'instar d'un maître. La prochaine Yoga Conference est déjà en cours de planification. Elle aura lieu en mai 2009 à Cologne. Allez-y, ça en vaut la peine.



Aquila Camenzind
Yoga master & wellness coach
www.wellfitness.ch

More infos
www.yogaconference.de



Uttanasana