



*Stille.*  
Wer still wird, wird gehört.



*Fokus & Raum.*  
Einen Fokus zu setzen, erlaubt Raum zu geben.



*Commitment & Freiheit.*  
Wer sich verbinden kann ist frei.



*Wissen & Handeln.*  
Es gibt nichts Gutes außer man tut es.



*Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen.*  
Es ist wie es ist.





*Stille.*

Wer still wird, wird gehört.

**Wie findet sich diese Haltung in der nivata Lehre wieder?**

Das nivata Mantra, gesungen am Anfang und am Ende jeder Klasse, rahmt den gesamten Lehrbogen um das Thema der Stille ein: yatha dipo nivata stho nengate sopama srmta yogino yata cittasya yunjato yogam atmanah (wie eine Kerze an einem windgeschützten Ort, so ruht der Yogi seinen Gedankenfluss stillend in seinem bewussten Selbst).

In den nivata Klassen wird auf Musik verzichtet. Es sei denn, diese transportiert den Aspekt der Stille um eine das Klassenthema bereichernde Nuance.

Allen Übungen wird direkt im Anschluss an die Übung für einen Moment in Stille nachgespürt. Genauso lässt der Lehrer, nachdem eine Übung gut angeleitet und verstanden worden ist, den Schüler mit sich und in Stille üben.





*Fokus & Raum.*

Einen Fokus zu setzen erlaubt Raum zu geben.

**Wie findet sich diese Haltung in der nivata Lehre wieder?**

nivata Klassen folgen immer einem Thema, einer Intention. Mal ganz sichtbar und mal für den Schüler nicht vordergründig erkennbar. Auf diese Weise entsteht Raum fürs Spüren, da sich der Schüler und auch der Lehrer gehalten fühlen und sich auf das Wesentliche konzentrieren können: die Weite des Spürens.

Im Intro und im Extro der Klasse wird der Punkt zwischen den Augenbrauen fokussiert und das Bild einer brennenden Kerze visualisiert. Hinter diesem Bild/Fokus kann der Schüler hier den Raum der Meditation erleben der im Yoga Chidakasha heißt.





*Commitment & Freiheit.*

Wer sich verbinden kann ist frei.

**Wie findet sich diese Haltung in der nivata Lehre wieder?**

Wie bei fast allen anderen Yoga-Schulen führt auch bei nivata der Atem die Bewegung an. Vor dem Handeln steht also das Wahrnehmen. Spürt man seinen Atem, spürt man sich selbst (Atman = Selbst). Spürt man sich selbst spürt man die anderen. nivata hat die Sadhana Class ins Leben gerufen. Ein Unterrichtsformat, bei dem Teile der Klasse von allen gemeinsam und andere Teile von jedem ganz individuell praktiziert werden. Auf diese Weise werden zwei Dinge in uns beantwortet: sich als Teil der Gemeinschaft und als Individuum fühlen zu dürfen. In der Erziehung kleiner Kinder sagt man: Wer nie haben durfte, wird nie geben wollen. Und so ist die Sadhana Class ein Weg in der Gemeinschaft das Eigene und im Eigenen die Gemeinschaft zu sehen.





*Wissen & Handeln.*

Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

### **Wie findet sich diese Haltung in der nivata Lehre wieder?**

Die nivata Lehre zeichnet sich vor allem durch einen Satz aus: Share the simple gesture of taking the next step into the beauty of life. Es geht um den nächsten Schritt. Und darum, diesen zu gehen. Das moderne Sequencing von nivata (z. B. Sternengruß, Götter-Yoga) versinnbildlicht diesen Weg. Es wird aus dem Wissen heraus gehandelt. Neues darf entstehen.

Als nivata student, teacher oder master: die eigene Praxis ist das wichtigste an der gesamten Lehrtätigkeit. Es ist fast das oberste Haltungsprinzip: die eigene Yoga-Praxis. Nicht nur davon sprechen - Praktizieren!

Die Plattform nivatalife zeigt auf verschiedenen Wegen, dass es unsere Aufgabe ist in die Welt hinauszugehen und Dinge aktiv zu verändern. Dazu muß man kein Aktivist werden. Sich einfach der Tatsache bewusst sein, dass Veränderung dann entsteht wenn man verändert. Und da reicht meistens schon bei sich selbst anzufangen.





*Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen.*  
Es ist wie es ist.

**Wie findet sich diese Haltung in der nivata Lehre wieder?**

Die Meditation Antar Mouna nimmt einen wichtigen Teil in der Satyananda Tradition und damit auch in der nivata Lehre ein. In der Meditation der Stille geht es um das reine Wahrnehmen. Die Dinge, ob äußere oder innere Vorgänge einfach wahrnehmen. Mit der Haltung des Beobachters. Diese Eigenschaft wird von der Antar Mouna losgelöst im gesamten Unterricht vom Lehrer beim Schüler gefördert (und selbst beim Unterrichten praktiziert).

