

## Yoga

**Yoga** (anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren‘) ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Eins werden mit dem Bewusstsein verstanden werden. Da jeder Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Hinduismus zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind.

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. In Westeuropa und Nordamerika wurden bis vor kurzem unter dem Begriff Yoga oft nur körperliche Übungen verstanden – die Asanas oder Yogasanas.

Yoga, wie er im Westen gelehrt wird, beruht auf einer modernen Form, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ist, oft gekennzeichnet durch eine Übernahme westlicher esoterischer Ideen, westlicher Psychologie, physischem Training und wissenschaftlicher Annahmen durch englischsprachige und westlich ausgebildete Inder. In diesen Fällen stellt moderner Yoga eher eine New Age Lebenseinstellung dar als eine Form hinduistischer Spiritualität. Traditioneller, indischer Yoga unterscheidet sich grundsätzlich vom westlichen, modernen Yoga und enthält sehr viel komplexere Lehren und Praktiken als die modernen Formen.

### Die klassischen indischen Schriften beschreiben vier Yogawege:

#### **Jnana Yoga** (Yoga der Erkenntnis, intellektuelle Richtung)

Jnana Yoga (Yoga des Wissens), auch Jnanamarga, "Weg des Wissens" genannt, ist das Streben nach Erkenntnis der letzten Wahrheit, um Erlösung (Moksha) vom Kreislauf der Wiedergeburten zu erlangen. Nach hinduistischem Verständnis ist die Wurzel von allem Übel Avidya, das „Nichtwissen“, und dieses wiederum die Ursache für die Wiedergeburt. Nicht theoretische Gelehrsamkeit und Anhäufung von Einzelwissen ist das Ziel, sondern Weisheit. Das Mahabharata beschreibt den Unterschied bildlich: „Wer nicht erkennt, sondern nur vieles gehört hat, kann den Sinn der Schriften nicht verstehen, so wie ein Löffel nichts vom Geschmack der Suppe weiß“

Nach dem **Advaita**, einer der populärsten Richtungen hinduistischer Philosophie, ist dieses Wissen stets vorhanden, es braucht daher nicht erworben, sondern nur ins Bewusstsein gerückt zu werden.

### **Karma-Yoga** (Yoga der Tat, des selbstlosen Handelns)

Karma ist der 'Yoga der Tat' und bedeutet ein Handeln, ohne Anhaftung an seine Taten. Karma-Yoga wird oft auch als Yoga des selbstlosen (altruistischen) Dienstes verstanden.

Karma Yoga, der Pfad der Werke, strebt danach, jegliche menschliche Aktivität an den erhabenen Willen hinzugeben. Er beginnt mit der Absage an alle ichhaften Zwecke unserer Werke, an alles Unternehmen einer Handlung aus ichhaftem Interesse oder um eines weltlichen Resultats willen. Gelassenheit, Verzicht auf alles Verlangen nach der Frucht unseres Wirkens und ein Handeln, das als Opfer dem Erhabenen Herrn unserer Natur und der gesamten Natur dargebracht wird; das sind die drei grundlegenden Zugänge zu Gott auf dem Weg des Karma Yoga der Bhagavad Gita.

### **Bhakti Yoga** (Yoga der Liebe/Verehrung/Hingabe an Gott oder eine Ishtadevata)

Bhakti ist im Hinduismus die Bezeichnung für den Weg der liebenden Hingabe an Gott, der meist als persönlich angesehen wird. Bhakti ist in allen Hauptrichtungen des Hinduismus, dem Vishnuismus, Shivaismus und Shaktismus zu finden. Dabei nutzt Bhakti Gefühle als einen Weg, Gott nahezukommen oder sich mit ihm oder ihr zu vereinen. Meist setzt das eine dualistische Gottesvorstellung voraus, da man annimmt, dass Liebe ein Objekt benötige. Doch spielt Bhakti auch in der nichtdualistischen Advaita-Philosophie eine Rolle, z. B. in der Hingabe an einen Guru, der als Verkörperung Gottes angesehen wird, oder in der Form eines Ishta Devatas, d.h. einer persönlichen Gottheit, die das Absolute zum Zwecke der Anbetung verkörpert .

**Raja Yoga** (nennen sich die meditativ orientierten Stufen des Achtgliedrigen Yoga nach Patanjali auch Ashtanga Yoga genannt: „Ashta“ = acht, „Anga“ = Teile).

Im Raja Yoga wird die Entwicklung und Beherrschung des Geistes angestrebt. Gewöhnlich wird Raja Yoga mit Ashtanga Yoga („achtgliedriger Yoga“) gleichgesetzt, wie er im Yogasutra von Patanjali beschrieben wird. Der Begriff "Raja Yoga" leitet sich ab aus dem Sanskritwort raja, »König«, und bedeutet königlicher Yoga. Die allgemein anerkannte Deutung des Namens besagt, dass derjenige, der seinen Geist bezwingen kann, ein wahrer Herrscher sei. Auch wird gesagt, dass der Raja Yoga alle anderen Yogawege überrage und deshalb als königliche Disziplin betrachtet werden könne.

## Die acht Stufen des Raja Yoga oder Ashtanga Yoga nach dem Yogasutra von Patanjali

**Yama** - 5 ethischen Verhaltensregeln

Ahimsa – Nicht Gewalt

Satya – Wahrhaftigkeit

Asteya – Nicht Stehlen

Bramacharya – Die Bewegung auf das Wesentliche hin, Enhaltsamkeit

Aparigraha –Nicht Zugreifen(d.h. nur das anzunehmen was angemessen ist)

**Niyama** - 5 Regeln der Selbstdisziplin

Sauca – äußere und innere Reinheit

Samtosa – Genügsamkeit, Bescheidenheit,Zufriedenheit

Tapas – Durch Disziplin und Ausdauer den Körper gesund zu halten, Asanas, Essgewohnheiten

Svadyaya - Selbsterforschung, Reflexion, Studium spiritueller Schriften(Bhagavad Gita, Yoga Sutren, Bibel,...)

Ishvarapranidhana –Hinwendung zu Gott, Gottvertrauen

**Asana** - Schulung und Reinigung des Körpers mittels Yogastellungen

**Pranayama** - Atemkontrolle

**Pratyahara** - Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt

**Dharana** - Konzentration auf nur einen Gedanken

**Dhyana** - Meditation, Kontemplation

**Samadhi** - Überbewusstsein, Einheitsbewusstsein

Die drei letzten Aspekte Dharana, Dhyana und Samadhi werden zusammengefasst als **Samyama** bezeichnet.

### Heutige Deutung

Raja Yoga wird heute meist im Sinne von Vivekananda interpretiert, beinhaltet also alle acht Stufen. Doch gibt es auch Richtungen, die die ersten Stufen, namentlich Asana und Pranayama, als Hatha Yoga definieren, der vorbereitend für den Raja Yoga wirke. Dieser beinhaltet die letzten drei Stufen Dharana, Dhyana und Samadhi. Letztlich wird Raja Yoga auch mit Meditation gleichgesetzt.

## **Asanas - Hatha Yoga**

Als Asanas („der Sitz“) werden überwiegend ruhende Körperstellungen im Yoga (besonders im Hatha Yoga) bezeichnet.

Wichtig bei der Ausübung ist das bewusste Hineingehen, der richtige Atem, bewusstes Halten und das bewusste Auflösen des Asana. Yoga-Asanas sollen bei ihrer Ausführung immer zwei Qualitäten enthalten: Stabilität und Wohlbefinden.

Es ist sinnvoll, speziell zur Kräftigung der Muskulatur gedachte Asanas bzw. welche, die schwierigere vorbereiten, dynamisch im Atemrhythmus auszuführen. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung. Sie harmonisieren Körper und Geist.

Yoga und die Asanas beruhen auf körperlichen Erfahrungen, bei denen es mehr auf die praktische Durchführung ankommt als auf das theoretische Wissen über die unterschiedlichen Wirkungen. Eine der angestrebten Wirkungen ist es, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen. Das gelingt besser, wenn während des Übens nur das Nötigste gesprochen wird und ein passives „Geschehen lassen“ zugelassen wird – das Gegenteil zu Gymnastikübungen, die auch gesundheitsfördernd, meistens aber leistungsorientiert sind. Im Yoga geht es grundsätzlich nicht um Leistung, Erreichen wollen und Erfolge - Yoga ist kein Wettbewerb. Die perfekte Stellung einzunehmen ist weniger wichtig als durch sie eine spirituelle Qualität zu erleben, also beispielsweise zu spüren, dass man so in Ordnung ist und statt belastender Gedanken seine Mitte findet.

## Asanas:

Stellungen zur Übung des Körpers

Asanas können in verschiedene Gruppen eingeteilt werden. Eine Möglichkeit ist folgende :

- **Stehende Asanas:** Padangusthasana, Trikonasana, Parsvakonasana, Padottanasana, Virabhadrasana
- **Sitzende Asanas:** Padmasana, , Dandasana, Baddha Konasana, usw.
- **Vorwärtsbeugen:** Paschimottasana, Janushirshasana, usw.
- **Drehhaltungen:** Marichyasana, usw
- **Umkehrhaltungen** (werden mit dem Kopf nach unten und den Beinen nach oben ausgeführt): Shirshasana, Vrikshasana, Sarvangasana, u.a.
- **Rückbeugen:** Ushtrasana, Urdhva Dhanurasana, ....
- **Asanas im Liegen:** Uttanapadasana oder Pavanamuktasana, ....
- **Armbalancen :** Bakasana, Vrikshasana, Pincha Mayurasana, Tittibhasana
- **Beinbalancen :** Utthita Hasta Padangusthasana, Vrksasana, Garudasana

## Heilwirkung von Yogaübungen

Asanas halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und entwickeln die Lungenkapazität, sie stärken die inneren Organe und schenken Langlebigkeit. Durch die Übung von Yoga Asanas wird das Blut mit viel Sauerstoff angereichert und die Anhäufung von venösem Blut wird gestoppt. Der Körper wird mit einem großen Maß an Energie erfüllt.

Die Gehirnzentren und das Rückenmark werden gestärkt und belebt.

Das Gedächtnis wird verbessert und der Verstand geschärft. Intuition wird entwickelt.

Die Praxis von Asanas festigt das Gleichgewicht im Körper und garantiert auch

geistige Ausgeglichenheit. Yogaübungen tragen zur Entspannung des Körpers bei,

so dass nervliche Anspannungen aufgelöst werden können. Das Üben von Asanas

beseitigt Krankheiten und macht den Körper leicht, fest und stabil. Jede Asana kann

bei einem bestimmten körperlichen Leiden helfen.

- Shirshasana ist nützlich für ein trübes Gehirn. Sie entwickelt Verstand und Gedächtnis. Sie trägt zur Speicherung von Ojas Shakti im Gehirn bei. Sie nützt bei der Bewahrung

von Brahmacharya, heilt viele Krankheiten. Sie verbessert Seh- und Hörvermögen durch einen zusätzlichen Blutzufuß zum Gehirn.

- Sarvangasana entwickelt die Schilddrüse, stärkt Lungen und Herz und macht die Wirbelsäule elastisch.
- Shirshasana und Sarvangasana steigern die Vitalität und beugen dem Altern vor. Sie machen die Wirbelsäule elastisch. Sie erneuern und verjüngen das gesamte System. Die Schilddrüsen werden stimuliert und mit neuer Energie versorgt.
- Matsyasana ist gut für die Entwicklung der Lungen, des Gehirns und der Augen. Die Asana stärkt auch den oberen Teil der Wirbelsäule.
- Paschimotthanasana und Mayurasana kräftigen das Verdauungsfeuer und verbessern die Verdauung. Paschimottanasana vermindert Fett im Bauch.
- Bhujangasana, Shalabhasana und Dhanurasana verbessern die Darmperistaltik, wirken gegen Verstopfung und heilen Unterleibserkrankungen. Das Rollen in Dhanurasana gibt eine sehr gute Bauchmassage.
- Agni Sara Kriya, Uddiyana Bandha und Mayurasana sind ebenfalls verdauungs- und appetitförderlich. Ardha Matsyendrasana ist gut für Leber und Galle.
- Tadasana, Trikonasana und Garudasana machen größer.
- Shavasana entspannt Körper und Geist und schenkt vollkommene Ausgeglichenheit und Ruhe.

Man praktiziert Asanas und Pranayama nicht, um starke Muskeln zu bekommen. Muskeln bedeuten nicht Gesundheit. Die gesunde und harmonische Funktion der endokrinen Drüsen, der inneren Organe, des Nervensystems und des Geistes - das ist es, was man braucht und was das regelmäßige Üben von Yoga Asanas und Pranayama bewirkt.

### Ein paar allgemeine Richtlinien für die Asana Praxis

- Beginne deine Praxis in einer Rückenentspannung in Savasana (Totenstellung) für mindestens fünf Minuten.
- Nach der Entspannung, wärme deine Muskeln auf und mache sie fit mit sechs Runden Sonnengruß.

- Bevor du jegliche Asana unternimmst, Sorge dafür, dass du die Theorie über ihre Ausführung verstehst.
- Halte deine Energien nicht zurück und versuche auch nicht, sie aufzusparen. Sei großzügig mit dir. Denke daran, je mehr Energie du in deine Übung steckst, desto mehr wirst du davon zurückbekommen.
- Arbeite von deinem eigenen Standpunkt aus; arbeite mit dem was dir zur Verfügung steht. Durch deine Erfahrungen und dein vorheriges Training bist du einzigartig. Versuche dich nicht mit anderen zu vergleichen. Yoga ist nicht wetteifernd.
- Komm langsam und gemächlich in jede Position. Springe nicht in die Posen und versuche nicht, dich in sie hineinzuzwingen. Bewege dich nicht unvorsichtig; versuche dich bewusst mit jeder Bewegung zu verbinden.
- Übe anfangs jede Asana etwas kürzer; erhöhe nach und nach die Zeit, in der du sie hältst.
- Lass deine Streckung leicht deine Reichweite übersteigen, halte jedoch inne bevor du Schmerz verspürst.
- Atme tief während du jede Pose hältst.
- Verwende deinen Atem um zu entspannen und versuche in JEDER Pose zu entspannen.
- Während du in der Position verweilst, checke deinen Körper mental. Wenn du irgendwo Spannung in deinem Körper findest, versuche sie bewusst „auszuatmen“.
- Beende deine Sitzung mit einer Entspannung, die es deinen Energien erlaubt, ungehindert durch den gesamten Körper zu fließen.
- Es ist immer am besten, Asanas von einem qualifizierten Yogalehrer zu lernen.
- Genieße dein Training!

Auf der Seite [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de) findest du Videos zum Selbststudium

## **Einfache Atemübungen (Pranayama) :**

### Erste Übung (Erste Variante von Anuloma Viloma oder Nadi Shodana)

Setze dich in Padmasana. Schließe deine Augen. Konzentriere dich auf Trikuti, den Punkt zwischen den Augenbrauen. Schließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atme langsam durch das linke Nasenloch ein, so tief wie es für dich bequem möglich ist. Mache kein Geräusch beim Einatmen. Anschließend atme langsam aus. Wiederhole geistig dein Mantra während der Übung. Wiederhole dies zwölf Mal, das ergibt eine Runde.

Dann verschließe das linke Nasenloch mit dem linken Ringfinger. Atme langsam durch das rechte Nasenloch ein und aus, wie vorhin beschrieben. Wiederhole dies zwölf Mal. In der zweiten Woche mache zwei Runden, in der dritten Woche drei. Mache fünf Minuten Erholungspause nach jeder Runde. Wenn du nach Beendigung einer Runde ein paar Mal normal ein- und ausatmest, wird das dir die notwendige Erfrischung verschaffen für die nächste Runde. Bei dieser Übung ist kein Kumbhaka, Atemanhalten, dabei. Diese Übung harmonisiert die Tätigkeit von Ida und Pingala und reinigt die Nadis (Energikanäle des Astralkörpers). (Für detaillierte, vollständige Anweisungen siehe Swami Sivanandas Buch "Die Wissenschaft des Pranayama")

### Zweite Übung (Zweite Variante von Anuloma Viloma oder Nadi Shodana)

Sitze in Siddhasana oder in einer anderen kreuzbeinigen Sitzung deiner Wahl. Schließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme langsam durch das linke Nasenloch ein. Dann schließe das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, öffne das rechte Nasenloch und atme langsam rechts aus, anschließend atme rechts langsam ein, so tief wie es für dich bequem möglich ist. Dann öffne das linke Nasenloch und atme links aus. Bei dieser Übung ist kein Kumbhaka, Atemanhalten, dabei. Wiederhole dies zwölf Mal, das ergibt eine Runde. Diese Übung harmonisiert die Tätigkeit von Ida und Pingala und reinigt die Nadis (Energiekanäle des Astralkörpers).

**Vollständige Yoga-Atmung** - bei anstrengender körperlicher Bewegung; immer, wenn mehr Sauerstoff benötigt wird; bei Asanas und fortgeschrittenem Pranayama.



Technik: Einatmen - Bauch hinaus und Brust ausdehnen; Ausatmen - Brust hinein und Bauch hinein. Wichtig: Bewegung sollte fließend sein. Ausatmung doppelt so langsam wie Einatmung

**Kinder – Yoga** : Auf folgender Seite findest du alles was du brauchst um mit Kindern Yoga zu machen

[http://yoga-vidya.de/de/service/blog/wp-content/uploads/2011/01/Kinderyogaskript\\_Matangi2010.pdf](http://yoga-vidya.de/de/service/blog/wp-content/uploads/2011/01/Kinderyogaskript_Matangi2010.pdf)

**Folgende Bücher sind empfehlenswert :**

Der kleine Yogi – Christine Rank

Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder – Ursula Salbert

Guten Morgen Liebe Sonne! – Mini Thapar, Neescha Siingh

Yoga Kids – Marsha Wenig

**Anerkannte Hatha - Yoga Stile**

Ashtanga Vinyasa Yoga

Anusara Yoga

Iyengar Yoga

Sivananda Yoga

Satyananda Yoga

Kundalini Yoga

Vini Yoga

Power Yoga

Jivanmukti Yoga

**Ashtanga (Vinyasa) Yoga** ist ein indisches Hatha-Yoga-System in der Tradition von T. Krishnamacharya, welches für westliche Schüler hauptsächlich Asana (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemkontrolle) beinhaltet. Meditation wurde an westliche Schüler nur sehr selten unterrichtet. Es wird heute z. B. von Angehörigen der Familie von Krishna Pattabhi

Jois im Ashtanga Yoga Nilaya (Schule in Mysore, Indien) oder von Manju Pattabhi Jois (in Encinitas, Kalifornien, USA) gelehrt und zählt zu den wichtigsten und ausgefeiltesten, aber auch schwierigsten Systemen des Hatha Yoga. Diese Methode des Ashtanga Yoga bedeutet u. a., den Atem zu synchronisieren mit sechs (in einer älteren, z. T. auch heute noch gebräuchlichen Zählweise: vier, in der von Krishna Pattabhi Jois ursprünglich unterrichteten Systematik: drei) festgelegten Serien von dynamisch ausgeführten Yogastellungen. Unterrichtet wird meist nur die Erste Serie, "Yoga Chikitsa" (Sanskrit für "Krankheitsbehandlung") oder sogar nur ein Teil davon. Viele modernen Hatha-Yoga-Stile (alle "dynamischen", "Power", "Vinyasa", "Flow" etc. Stile) leiten sich aus diesem Yoga ab.

Diese Schule des Hatha Yoga ist nicht zu verwechseln mit dem eher philosophischen System des Raja Yoga, das hauptsächlich auf den "Yoga Sutras" von Patanjali aufbaut und für das auch der Ausdruck "Ashtanga Yoga" verwendet wird. Genau betrachtet, versteht sich das Hatha-Yoga-System (mit den zwei Gliedern Asana und Pranayama) als ein Teil des philosophischen Systems (mit den acht Gliedern Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi).

Die bekanntesten indischen Schüler sind Manju Pattabhi Jois und Sharath Rangaswamy (der Sohn bzw. der Enkel von Krishna Pattabhi Jois). Zu den bekanntesten westlichen Schülern zählen David Williams, Nancy Gilgoff, David Swenson, Tim Miller, John Scott, Richard Freeman und Lino Miele.

## **Besonderheiten im Ashtanga Vinyasa Yoga**

### **Tristana** - Lotusblüte des Ashtanga-Yoga

Wenn die Bewegung mit dem Atem verschmilzt, die Energie den Körper scheinbar mühelos trägt und die Konzentration vom Äußeren ins Innere geht, erreichen wir Tristana. Oder: Per Vinyasa, Bandha und Drishti erreichen wir die spirituelle Dimension der Praxis im Ashtanga Yoga.

Yoga ist, was du nicht siehst. Die kraftvolle Körperarbeit des Ashtanga ist nur die Oberfläche eines internalen, spirituellen Weges. "Hinter der Kraft des Körpers ist eine Energie, diese ist spirituell und diese ist es, die uns am Leben erhält. Um Zugang zum Spirituellen zu erlangen, musst du zuerst das Physische verstehen. Dieser Körper ist unser Tempel und in diesem Tempel ist Atman - Gott." - Sri K. Patthabi Jois.

Tristana ist der Schlüssel zu dieser spirituellen Dimension des Yoga. Tristana wird die Einheit aus Vinyasa, Bandha und Drishti genannt. Erst wenn dieser Zustand erreicht wird, entfaltet die Lotusblüte des Ashtanga Yoga ihre Blütenblätter. Ujjayi Atmung ist die Basis für Vinyasa. Aus dem Bandha entsteht die Ausrichtung des Körpers in der Asana. Drishti

vollendet den Dreierbund und bildet die Brücke, die Essenz Deiner Praxis von der Yoga-Matte in Dein tägliches Leben zu tragen.

### **Ujjayi Pranayama** - der siegreiche Atem

Von wahrhaft majestätischer Schönheit ist die Einheit von Atmung und Bewegung. Warum wir mit der Atemtechnik des Ujjayi-Pranayama eine Pforte öffnen, Schnee schmelzen oder die Brandung wie ein Surfer nutzen können, erfährst du hier...

Alles ist Prana - Energie - davon sind die Yogis überzeugt. Der Atem gilt als Bindeglied zwischen physischer und der energetischen Welt. Mit der richtigen Atemtechnik kannst Du die Pforte zu unendlicher Energie öffnen. Ujjayi heißt die richtige Technik für das Ashtanga Yoga. Mit folgenden einfachen Schritten kannst Du Ujjayi Atmung erlernen (Lass Dir den Text langsam vorlesen, nach jedem Abschnitt eine kleine Pause):

Setze Dich aufrecht hin, schließe Deine Augen. Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Beim Ausatmen erzeuge ein „HHHAAA“.

Schließe nun den Mund während des Ausatmens. Lass Deine Kehle in unveränderter Form und erzeuge genau denselben Ton, nun mit geschlossenem Mund. Achte darauf, dass der Ton in der Kehle entsteht und nicht in der Nase.

Nun behalte die Form Deiner Kehle auch während der Einatmung bei. Auch bei der Einatmung entsteht nun derselbe rauschende Ton.

Beginne jetzt Deine Einatmung mit der Ausatmung zu balancieren. Balanciere Klang, Qualität und Länge. Du wirst feststellen, dass die Ausatmung meist länger und kraftvoller ausfällt. Verlängere und betone daher Deine Einatmung. Dies ist die erste Weise auf die der Atem gedehnt wird.

Spüre Deinen Herzschlag. Atme etwa drei bis fünf Herzschläge lang ein und drei bis fünf Herzschläge lang aus. So entsteht eine zweite Dehnung im Atem, diesmal sowohl auf die Einatmung, als auch auf die Ausatmung.

Hebe nun beim Einatmen Deine Arme und senke Deine Arme mit der Ausatmung. Die dritte Dehnung des Atems passt diesen an die Bewegung (Vinyasa) an. Lasse nun Deine Arme erneut im Schoß liegen, während Dein Atem unverändert weiterfließt. Erlebe die Wirkung des Atems. Über das Dehnen des Atems wird Prana (Energie) aufgenommen. Vielleicht kannst Du dies an der Rückseite der Kehle in Form eines zarten Kribbelns wahrnehmen. Mit zunehmender Praxis wird die Qualität Deines Atems subtiler und Du wirst besser mit der Energie in Kontakt kommen.

Konzentriere Dich nun auf den Umschlagspunkt zwischen Einatmung und Ausatmung. Achte darauf, den Atem hier nicht stocken zu lassen. Behalte Deine Kehle offen. Dies ist die Basis für fortwährenden Energiefluss.

Öffne jetzt langsam wieder Deine Atmung und kehre zu einer normalen Atmung zurück.

Du hast nun Ujjayi Pranayama (Atmung) erlernt. Sicher wird es noch einiges an Übung bedürfen, bis sich diese Qualität des Atems auch während der körperlichen Praxis einstellt.

Man sagt, dass Yogis mit Ujjayi Atmung Schnee zu schmelzen vermögen. Hitze mag Deine erste Erfahrung mit dieser Technik sein. Mit zunehmender Praxis wird die Energie subtiler. Es entsteht eine ruhige gleichmäßige Kraft tief in Dir. So kannst Du schier unmögliche physische Anstrengung mit Leichtigkeit meistern.

Oberflächlich betrachtet heben Muskeln den Yogi in die Luft. Doch die Atmung gibt den Muskeln erst das Prana (Energie) dafür. Prana ist die Grundlage von allem. Es kann mit Bewusstsein in jeden beliebigen Teil des Körpers geleitet werden, um diesen zu heilen und zu kräftigen. So ist der Atem für den Yogi der Schlüssel zu Gesundheit, Kraft und Vitalität. Wo kein Atem, da ist auch kein Leben.

Ujjayi Pranayama wird oft auch „Siegreicher Atem“ genannt. Er gibt die Kraft, jede Asana zu meistern. Das aufgenommene Prana (Energie) kann auch direkt den Körper bewegen. So wird es möglich, dass auch schwächliche Yogis in ihren Bewegungen die Schwerkraft außer Kraft setzen und schier schwerelos durch die Bewegungen gleiten.

So wie die Wellen den Strand formen, so formt die Atmung die Ashtanga Yoga Praxis. Deine innere Meeresbrandung setzt ihren Rhythmus. Das Rauschen der Atmung wird zum Rauschen eines inneren Ozeans. Gleichmäßig spülen Wellen der Einatmung an eine innere Küste und ziehen sich mit der Ausatmung zurück. Erlebe die Qualität Deiner inneren Küste. Ist es ein flacher Sandstrand, an dessen sanfter Fläche sich die Wellen leise bis in die Unendlichkeit verlieren? Ragen schroffe Klippen aus der Brandung und die Wellen brechen mit lautem Getöse an kahlem Fels? Finde eine Küste, die zu Dir und Deiner Praxis heute passt. - Nicht zu steil, nicht zu flach.

Wie ein Surfer die Wellen eines äußeren Ozeans reitet, so trägt Deine innere Brandung Dich mühelos von Position zu Position. Jede Bewegung richtet sich an der Atmung aus.

Auch aus physiologischer Sicht ist Ujjayi Pranayama eine sehr wertvolle Technik. Die Atmung durch die Nase feuchtet die Luft, temperiert sie und befreit sie von Schmutzpartikeln. Durch Ujjayi Pranayama atmest Du saubere Luft. Das Ujjayi Geräusch erzeugt eine leichte Vibration der Bronchien; das Flimmerepithel wird aktiviert; die Lunge wird auf diese Weise

zusätzlich von Schmutzpartikeln gereinigt. Bei normaler Atmung ist während der Ausatmung der Druck innerhalb der Bronchien nur gering. Ujjayi Pranayama hält auch während der Ausatmung einen gewissen Druck innerhalb der Bronchien aufrecht. Durch diesen wird ein Kollabieren der kleinsten Bronchien verhindert. Die Ausatmung kann so tiefer werden. Es verbleibt weniger Restluft in der Lunge. Vor allem für Menschen, die an einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung oder an Asthma leiden, ist diese Atemtechnik daher sehr wertvoll.

### **Vinyasa** - wie Perlen auf einer Girlande

Verschmelzen Atmung und Bewegung miteinander, dann entsteht Vinyasa. Asanas werden zu Perlen auf einer Schnur, Gedanken zu Regentropfen im Ozean, das Üben zu einer energetischen Spur im Äther, der Atem zu einem Rauschen des Meeres...

Vinyasa (Bewegung) verbindet die einzelnen Positionen (Asana) wie Perlen auf einer Girlande. Der Ujjayi Atem läuft gleichmäßig wie die Schnur im Zentrum der Girlande durch Bewegungen (Vinyasa) und Positionen (Asana). Diese Folge aus Atem und Bewegung des Ashtanga Yoga wird, so sagt es die Tradition, schon seit tausenden von Jahren so geübt. Jedes Vinyasa wird entweder von einer Ein- oder einer Ausatmung getragen. Oft sind noch zusätzliche Atemzüge mit dem Vinyasa verbunden. Es wird eine Weile benötigen bis Du das System verstanden hat, doch dann kannst Du mühelos an der Girlande entlang gleiten.

Es ist wie das Beten eines Rosenkranzes mit dem Körper. Deine Gedanken lösen sich im Bewegungsfluss auf, wie Regentropfen, die auf Ganga (= Ganges) fallen und von ihr zum Ozean getragen werden. Es entsteht Meditation in Bewegung; in Atem – Vinyas – Ujjayi – Bewegung - Atem ... - kein Denken. „yogah chitta vritti nirodhah (योगः चित्त वृत्ति निरोधः, yogah citta vṛtti nirodhah) (= Yoga ist das Verebben der Gedanken-Wellen)“ Yoga Sutra 1.2.

Ashtanga Yoga ist dabei sehr exakt. Jede Position wird mit ihrer eigenen Vinyasa- Abfolge unterrichtet.

„Warum ist zwischen jeder Asana (statische Position) ein Vinyasa?“. Diese Frage beruht auf einem Irrtum: Das Vinyasa ist nicht zwischen den Asanas, sondern das Asana ist zwischen den Vinyasas. Die Positionen sind Pausen im Fluss der Bewegung.

Wenn Du versuchst, Glas zu biegen während es kalt ist, wird es brechen. Erst durch Hitze kann es beliebige Form annehmen. Dein Körper verhält sich genauso. Versuchst Du ohne der nötigen Hitze die Asana auszuführen, kannst Du Dich verletzen. Deine Vinyasa-Praxis erzeugt dieses innere Feuer.

Per **Bandha** die Atemenergie lenken

Zwei Pole einer Batterie zwischen denen die Energie fließt - so wird der Atem über Bandha durch den Körper geleitet. Wider die Schwerkraft und für mehr Leichtigkeit. Das nötige Bandha-Know-how bekommst du hier...

Bandha leitet Energie. Es handelt es sich also um eine sehr subtile Technik. Physische Aktion und Muskelkontraktion ist daher nur ein kleiner Teil von Bandha. Mula Bandha und Uddiyana Bandha sind die beiden wichtigsten Ventile im Ashtanga Yoga.

**Mula Bandha** wird durch eine Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur eingeleitet. Stell Dir einfach vor, Du musst dringend auf die Toilette, es ist aber keine weit und breit, schon bist Du ziemlich nahe an Mula-Bandha. Keigel empfiehlt zur Kräftigung einer schwachen Beckenbodenmuskulatur, diese durch das Anhalten des Harnstrahls beim Urinieren zu trainieren. Kombiniert Du die vordere und die hintere Kontraktion und konzentriert sie zu einer sanfteren mittleren Kontraktion, bist Du noch einen Schritt näher an Mula-Bandha. Setze dieses Mula Bandha am Ende der Einatmung, wenn die Ausatmung beginnt. Ziehe den Beckenboden nach innen und oben.

**Uddiyana Bandha** erreichst Du, indem Du den Bauch leicht nach innen ziehst. Stell Dir am Ende der Ausatmung, wenn der Impuls der Einatmung beginnt einzusetzen, vor, wie ein goldener Faden zwei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels nach innen und oben zieht. Anatomisch gesehen wird die schräge und quere Bauchmuskulatur leicht tonisiert.

Mula Bandha ist mit der Ausatmung verbunden, Uddiyana Bandha mit der Einatmung. Beide Bandhas bleiben während der gesamten Praxis fortwährend aktiviert. Am Anfang ist dies sehr schwer und Du wirst immer wieder feststellen, dass Du Bandha vergessen hast. Sehe das als einen Erfolg, denn Du hast Dich erinnert. Mit Praxis wirst Du Dich immer öfter an Bandha erinnern, bis es zum konstanten Begleiter Deiner Praxis wird.

Anatomisch betrachtet stützen diese beiden Bandhas die Atmung. Probiere das aus (Lass Dir den Text langsam vorlesen, nach jedem Abschnitt eine kleine Pause):

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden, vollkommen entspannt. Schließe Deine Augen und atme ruhig durch die Nase ein und aus. Lege eine Hand auf den Bauchnabel. Du spürst, wie sich mit der Einatmung der Bauch hebt und wie er mit der Ausatmung zurückfällt. Was

Du spürst, ist die Tätigkeit Deines Zwerchfells, das sich bei der Einatmung unter den Rippenbögen kontrahiert und die Bauchorgane nach vorne schiebt.

Setze mit der nächsten Ausatmung Mulabandha und mit der Einatmung Uddhyana Bandha. Der Bauch kann sich nun nicht mehr heben, doch das Zwerchfell kontrahiert wie zuvor. Das Zwerchfell drückt gegen die Bauchorgane, die nach vorne über Uddiyana Bandha und nach unten über Mula Bandha abgestützt sind. Aus dieser Abstützung aus den Bauchorganen heraus, hebt das Zwerchfell bei der Einatmung den Brustkorb an.

Beachte, dass beide Bandhas über den Atem untrennbar miteinander verbunden sind. Beide sind nötig, um dem Atem eine feste Stütze zu geben.

Durch dieses Zusammenwirken der Bandhas mit der Atmung entsteht Festigkeit im Rumpfbereich, Länge in der Wirbelsäule und Raum für Bewegung. Stabilität in der Körpermitte ist essentiell für eine kraftvolle Körperarbeit. Nur ein stabiler Rumpf kann in schier atemberaubende Handstände gehoben werden. Die entstehende Länge in der Wirbelsäule vermindert den Druck auf die Bandscheiben bei demütigen Vorwärtsbeugen und verhindert ein mögliches Zusammenstoßen der Dornfortsätze bei kraftvollen scheinbar unmöglichen Rückbeugen. Der eingesogene Bauch schafft zudem Raum für vielerlei Asanas (Körperhaltung) in denen übermäßiges Volumen hier hinderlich wäre.

Bandha ist für eine kraftvolle Körperarbeit geradezu ein natürlicher Reflex. Du kannst beobachten, wie die Bandhas von alleine entstehen, wenn Du einen schweren Gegenstand hebst. Auch Turner, Akrobaten, Turmspringer, Balletttänzer und andere Sportler kennen diese wichtigen Kraftwerke unter verschiedenen Namen und nutzen sie als essentielle Hilfe in ihrem Sport.

Energetisch betrachtet erzeugen die Bandhas zwei Gegensätze, wie die beiden Pole einer Batterie, zwischen denen die Energie fließen kann. Mula Bandha zieht die Energie an das untere Ende der Wirbelsäule, in das Muladhara Chakra; Es steht für Erdelement. Mula Bandha verbindet Dich mit dieser erdigen Energie, gibt Dir Festigkeit und Stabilität. Uddiyana Bandha heißt wörtlich „das nach oben fliegen“. Uddiyana Bandha zieht das Prana (Energie) aus seiner Basis, dem Muladhara Chakra, durch die Wirbelsäule nach oben. Uddiyana Bandha verbindet Dich mit Luftelement, der Energie des Anahata Chakras in der Mitte des Brustkorbes. Uddiyana Bandha gibt Dir Leichtigkeit, hilft Dir die Schwerkraft überwinden.

Die Praxis des Ashtanga Yoga symbolisiert den Tanz der Gegensätze, der die Welt ausmacht. Mit jeder Einatmung streben die Bewegungen nach oben, zur Ausdehnung, mit jeder Ausatmung verwurzelst Du Dich fest im Boden, wirst klein und kompakt. Mit jeder Einatmung leitet Uddhyana Bandha Energie nach oben, lässt Dich leicht werden, verbindet Dich mit der Luft. Mit jeder Ausatmung leitet Mula Bandha Energie nach unten, lässt Dich schwer werden, verbindet Dich mit der Erde. Sind die Gegensätze in Dir im Gleichgewicht, dann befindest Du Dich in innerer Harmonie und körperlicher Gesundheit.

**Jalandhara Bandha** ist das dritte energetische Ventil, das Du im Ashtanga Yoga nutzen kannst. Jalandhara Bandha erreichst Du, indem Du Dein Kinn etwas senkst, Deine Zunge nach hinten oben gegen den Gaumen rollst und etwas lächelst. Jalandhara Bandha lenkt die durch die Wirbelsäule aufsteigende Energie in eine spiralförmige Bewegung nach vorne um. Jalandhara Bandha verbindet Dich mit Äther-Element, mit Ajna Chakra in der Mitte des Kopfes. Das Kinn ist nicht in jeder Position gesenkt. Trotzdem besteht die energetische Qualität von Jalandhara Bandha fort.

### **Alignment**

Eine Asana alleine macht noch keinen Yogi aus dir. Erst das Zusammenspiel von Atmung und Energie, Leichtigkeit und Festigkeit, Absinken und Aufsteigen eröffnet dir den ganzen Erfahrungsschatz des unerschöpflichen Yoga-Kosmos. Die Ausrichtung, oder das Alignment, in der Asana ergibt sich nahezu von alleine, wenn dies verstanden ist.

Atmung und Bandha sind eine Manifestation der beiden kosmischen Gegensätze. Die aus den Gegensätzen entstehende Spannung strömt durch den ganzen Körper. Genauso setzt sich Atmung und Bandha im ganzen Körper fort.

Hast Du Mula Bandha als Prinzip der Festigkeit erkannt, kannst Du Mula Bandha überall wieder finden. Deine Füße verleihen Dir Standfestigkeit, manchmal auch Deine Hände. Die Beine und Arme benötigen Stabilität. Auch Uddiyana Bandha setzt sich als Prinzip der Leichtigkeit im Körper fort. Die Öffnung im Brustkorb, das Herauswachsen Deiner starken Arme und Beine in den Raum und die Leichtigkeit mit der Du Dich in den Himmel streckst, das alles sind Möglichkeiten, auf die sich Uddiyana Bandha bezieht.

Durch die Balance von Bandha entsteht Alignment (Ausrichtung). Sehen wir Alignment aus dieser Perspektive, wird alles ganz einfach und selbstverständlich. Wir können Prinzipien erkennen, die sich in der Praxis manifestieren, Prinzipien, die helfen die Gelenke anatomisch korrekt auszurichten, die Dir Beweglichkeit und Stabilität zugleich garantieren. Prinzipien, die Dich gesund erhalten und Deine Praxis mit einem inneren Leuchten verzaubern.



**Empfohlene Bücher, Schriften :**

Bhagavad Gita

Dhammapada(Lehre Buddhas)

Yogasutra nach Patanjali

Ein Kurs in Wundern

Ramayana

Bibel(Neues Testament ohne Offenbarung, Die Psalmen)

Herzsutra, Lotussutra

**Autoren :****Gesammelte Werke von :**

Swami Vivekananda, Sri Ramana Maharshi(„Who am I – Self Inquiry“), Nisgardatta Maharaj(„I am That“), Mahatma Gandhi, Sri Aurobindo, Ramakrishna, Mutter Teresa, Yogananda, David R. Hawkins, Eckhart Tolle, Dalai Lama, Laotse, HuangPo,

**Ashtanga Vinyasa Yogalehrer**

David Swenson(Ashtanga Yoga Practice Manual)

John Scott

Kino McGregor(YouTube Channel – sehr hilfreiche Kurzvideos)

Ronald Steiner (<http://de.ashtangayoga.info/>)

Viel Spaß beim Üben ;-)

Über (positives) Feedback ;-) freut sich Jürgen „Jogi“ Heilbrunner

[heilbrunnerj@gmail.com](mailto:heilbrunnerj@gmail.com)

FB : Heilbrunner Jürgen