

SOMA YOGA YOGALEHRER AUSBILDUNG

MODUL 02 / I

GRUNDLAGEN DER YOGAPRAXIS



Copyright © 2021 Soma Yoga, Freiburg

Hebelstraße 23 a, 79104 Freiburg | www.somayoga-freiburg.de

MODUL 02 / I

GRUNDLAGEN DER YOGAPRAXIS

Inhalt

1. ASHTANGA YOGA	3
2. HATHA YOGA	5
3. VINYASA YOGA.....	6



1. Ashtanga Yoga

Yoga beinhaltet normalerweise eine spirituelle Praxis (Sadhana) mit verschiedenen Techniken und Methoden. Die Wichtigkeit der Techniken ist jedoch unterschiedlich. Im Jnana und Bhakti Yoga sind Techniken eher zweitrangig und Selbsterforschung und Hingabe untergeordnet. Hatha Yoga ist das Yoga, das die meisten Techniken nutzt.

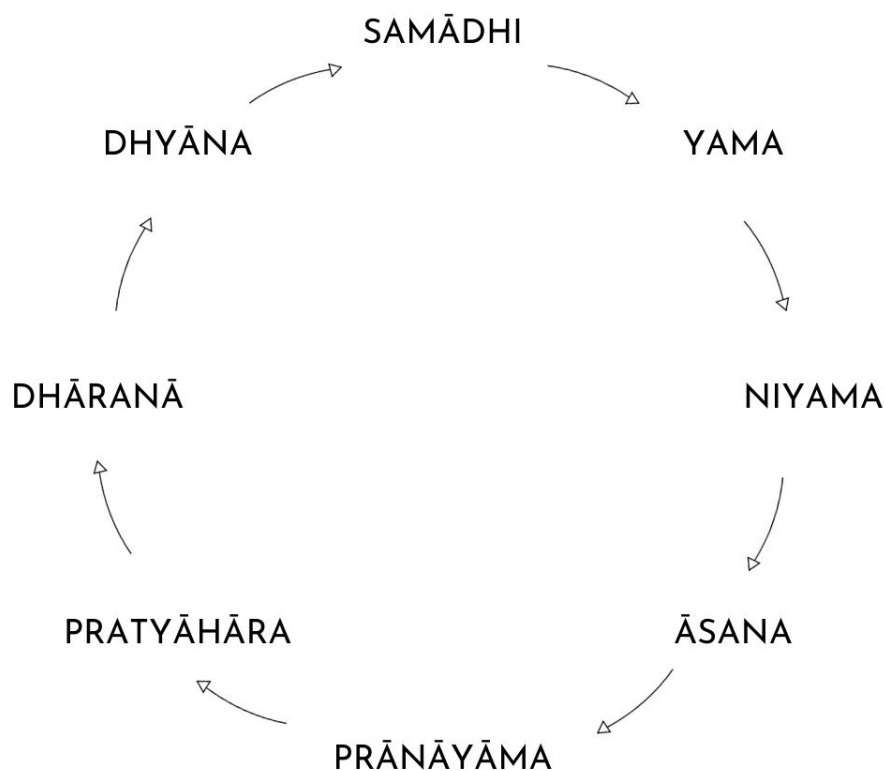
Allgemein kann man sagen das Yoga, in unterschiedlicher Gewichtung und auch nach individueller Notwendigkeit, Techniken nutzt um sie dann hinter sich zu lassen.

Die Tiefe des Lebens enthüllt sich jenseits von Disziplin, Methoden und Technik.

Gleichzeitig sind Techniken wichtig, um Körper und Geist zu erforschen und zu balancieren; und bieten so eine Möglichkeit an sich zu arbeiten.

Das klassische Yoga allgemein formuliert als Praxis die 8 Glieder des sogenannten

Ashtanga Yoga (Ashtanga = acht Glieder):



1. Yama

Ethisch-soziale Prinzipien im Umgang mit anderen

Die Basis des Yoga ist eine moralisch-ethische Lebensweise nach folgenden Prinzipien:

- Ahimsa: Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen
- Satya: Wahrhaftigkeit
- Asteya: Nicht-Stehlen
- Brahmacharya: kontrollierter und bewusster Umgang mit sexueller Energie
- Aparigraha: Nicht-Horten, nicht gierig sein

2. Niyama

Persönliche Prinzipien:

- Saucha: Reinheit, Klarheit
- Santosha: Zufriedenheit
- Tapas: Selbstdisziplin, Geduld
- Svadhyaya: Selbststudium
- Ishvara Pranidhana: Hingabe

3. Asana

Körperhaltung, Haltung

4. Pranayama

Atem- und Energie. Kontrolle und Ausdehnung der Lebenskraft

5. Pratyahara

Richtiges Sinnesmanagement, Kontrolle und bewusster Umgang mit den Sinnen

6. Dharana

Konzentration, Fokus. Lenkung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt

7. Dhyana

Meditation, Absorption.

8. Samadhi

Integration, Ganzheit. Erfahrung von Einheit und Verbundenheit



2. Hatha Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga, der am meisten mit dem physischen Körper arbeitet. Die Haupttechniken sind Asanas und Pranayama (Atemübungen). Hatha Yoga legt großen Wert auf die Reinigung des Körpers und des Geistes durch sogenannte Shat Karma Kriyas (6 Reinigungshandlungen), aber nutzt auch viele andere Techniken wie Mudras, Bandhas und Klang (Nada) um die inneren Energien zu bündeln und zu balancieren und auf die Meditation vorzubereiten. Obwohl viele der Praktiken physischer Art sind und Vitalität und Gesundheit stärken, liegt doch der eigentliche Hauptzweck des Hatha Yoga darin, polare Kräfte zu balancieren, Ha = Sonne, Tha = Mond und die sogenannte Kundalini Kraft zu erwecken.

SHATKARMA KRIYAS

- 1) *Dhauti, Magenreinigung*
- 2) *Basti, Darmreinigung*
- 3) *Neti, Nasenspülung*
- 4) *Kapalabhati, reinigendes Pranayama*
- 5) *Trataka, Augenreinigung*
- 6) *Nauli, Bauchquirl*

Hatha Yoga hat viele verschiedene Stile und Methoden hervorgebracht und ist die bekannteste Yogarichtung im Westen. Traditionell wird es als Vorbereitung auf den mehr meditativ ausgerichteten Raja Yoga angesehen, es hat aber auch eine lange eigene Entwicklung hinter sich. Hatha Yoga ist tantrisch geprägt mit einer oft mystischen Ausrichtung in der Reinigung, Mantra und Meditation eine große Rolle spielen. Es hat ebenso einen asketischen Aspekt der Hingabe, Ausdauer und sehr spezielle Lebensumstände erfordert. Hatha Yoga war auch immer das Yoga der Krieger Kaste, welche es nutzten, um Körper und Geist abzuhärten. Eines der Bedeutungen von „Hatha“ ist Kraft-oder gar Gewaltvoll. Es hat auch eine Verbindung zum Ayurveda. Ayurveda nutzt Hatha Yoga Asana- und Reinigungstechniken als Teil der eigenen Heilmethoden.

Eine wohl moderne Form des Hatha Yoga ist Vinyasa Yoga. Vinyasa Yoga ist eine Richtung, in der die Positionen zu einem kontinuierlichem Flow verbunden werden.



3. Vinyasa Yoga

„vi“: Ordnung, auf spezielle Weise

„nyasa“: Platzierung

Vinyasa Yoga bezeichnet einen Yogastil der fließend und kontinuierlich, bewusst und achtsam die Asanas zu einem Flow verbindet. Verbindendes Element ist der Atem und am wichtigsten, die Intention (Karma und Gedanken).

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist die vielleicht bekannteste Vinyasa Abfolge.

Vinyasa Yoga ist somit einerseits die Kunst der Abfolgen in einer Asana-Sequenz; die Verbindung von Atem und Bewegung, aber ebenso, im größeren Kontext gesehen, die Kunst zu leben.

“Nothing endures but change”

Heraklit

Parinamavada:

Das philosophische Konzept von Vinyasa Yoga kann man mit dem Begriff *Parinamavada* (Parinam = Veränderung, Vada = Lehre) bezeichnen: Alles ist ständig im Fluss, alles fließt und ist unbeständig. Kontinuierliche Veränderung ist innewohnender Teil des Lebens. Das Leben folgt zyklischen Abläufen von Entstehung, Erhaltung und Auflösung und es gibt nichts festzuhalten.

Geburt, Leben, Tod. Tag und Nacht. Die Jahreszeiten. Ein Farn der sich langsam entfaltet. Die Erschaffung und das langsame Verschwinden eines tibetischen Sandmandalas. Ein Sitar Raga. Essen kochen. Das Schreiben eines Buches. Abwaschen. Surya Namaskar sind alles Prozesse der Veränderung.

Das Konzept von Vinyasa bezieht sich auf Veränderungen, die von Moment zu Moment geschehen und – idealerweise - mit größtmöglicher Bewusstheit ablaufen, um ein spezifisches Ziel zu erreichen. Es bedeutet ein Prozess der Veränderung der sich mit einer inneren Harmonie, Intelligenz und Intention vollzieht.

Es gibt 3 Stufen jeder Handlung:

1. Ausgangspunkt, Anfang
2. Ausführung, Erhaltung
3. Beenden, Abschließen

Um das Konzept von Vinyasa anzuwenden hilft es sich folgende Punkte zu vergegenwärtigen:



1. Anfang:

Um geschickt mit einer Handlung anzufangen, müssen wir erkennen, von wo wir heute starten. Wir können nicht annehmen das wir dieselben sind wie gestern. Wir haben alle die Tendenz Veränderungen in unserem Körper – Geist System zu ignorieren. Wir verdrehen die Realität davon, wer und was wir sind und wie es uns geht. Meistens basieren unsere Annahmen auf der Basis dessen, was wir denken *wie* und *wer* wir sein *sollten* und ignorieren wie und wer wir tatsächlich *sind*.

Bezüglich der Yogapraxis kann sich das folgendermaßen äußern:

- man geht in rigore, intensive, erhitzende Stunden, wenn man sich erschöpft und ausgebrannt fühlt.
- man geht in eine fortgeschrittene Stunde, wenn eine Anfängerstunde besser dem Übungslevel entsprechen würde.
- man macht restorative Praxis, obwohl man stagniert und sich uninspiriert fühlt...

Bezüglich der Yoga Praxis, ob als Schüler oder Lehrer, kann man sich folgende Fragen stellen:

- Wie geht es mir wirklich?
- Was ist mein Energielevel?
- Habe ich Spannungen? Verletzungen?
- Wie ist mein innerer Zustand? Ruhig, aufgeregt, zerstreut, emotional verletzlich, mental überreizt, klar, offen?
- Was ist mein Ziel, (eher körperlicher Art, geistiger, therapeutisch?)

Spezifisch als Lehrer, vor dem Unterrichten kann man sich fragen:

- was möchte ich vermitteln?
- Was ist mein Fokus bzw. Schwerpunkt in der Stunde?
- Welche Art von Schüler habe ich?

Diese Art der Fragen sind relevant für jede Handlung, die wir beginnen wollen. Wir müssen verstehen, wo wir *herkommen*, einigermaßen Klarheit über das *Ziel* haben und dann von diesem *jetzigen Ausgangspunkt* aus, die richtigen, schrittweisen Handlungen wählen.

2. Ausführung

In der nächsten Phase kann man beginnen Kraft und Ressourcen zu sammeln, um die Kapazität für eine Handlung zu bekommen. Bezogen auf die Asana Praxis ist das primäre Ziel eine Verbindung zum Atem herzustellen. um sich so mit dem natürlichen Fluss und der Kraft von Prana (Energie, Lebenskraft) zu verbinden – der Energie, die uns alle bis in zellulärer Ebene (und laut Yoga darüber hinaus) erhält und bewegt.

Jede Handlung braucht die Harmonisierung mit den Kräften der Natur.

Wenn in der Asanapraxis die muskuläre Anstrengung Spannungen, Verkrampfungen oder gar Verletzungen kreiert, ist das oft ein Zeichen, dass wir uns nicht mehr auf die Unterstützung des Atems verlassen. Wenn wir lernen, wie wir die Kraft und das momentum des Atems aufrechterhalten können, erfahren wir anstrengungslose Anstrengung.

Generell versuchen wir die im Atem liegenden Qualitäten zu erkennen und sie zu nutzen:



Einatmen hat einen nährenden, öffnenden und aufrichtenden Effekt

Ausatmen hat einen entspannenden, loslassenden, absenkenden und reinigenden Effekt

Intention: wir werden nur die Kraft und den Willen für eine Handlung aufbringen, wenn die Intention, die Absicht hinter der Aktion für uns Sinn macht und in Übereinkunft mit unseren Werten und dem angestrebten Ziel steht.

Innerlich wird der Atem mit dem zugrundeliegenden Wunsch oder Vorsatz (Sankalpa) verbunden und gibt der Lebenskraft dadurch Ziel, Ausrichtung und Form.

Vinyasa Krama: Schritt für Schritt

Krama = Stufen, Phasen, Schritte

Wenn der Ausgangspunkt und das zugrundeliegende Ziel einigermaßen klar sind, kann man kleine Zwischenziele und Schritte einbauen und anstreben.

Vinyasa Krama ist das Wissen, wie man innerhalb einer Praxiseinheit allmählich zu einem „Höhepunkt“ hinarbeitet und aufbaut. Das kann bedeuten, dass die Yogastunde zuerst mit einer Anerkennung des momentanen Zustands (im Meditationssitz z.B.) beginnt, dann sanft der Körper mobilisiert wird, die Verbindung zum Atem etabliert wird und die Asanas langsam komplexer und schwieriger werden.

Man kann sich fragen:

- wie kann ich den Körper Schritt für Schritt auf eine Asana vorbereiten, um dann in die wohltuenden Auswirkungen der Position zu kommen?
- welche Muskeln müssen gekräftigt werden, welche gedehnt?
- Was kommt danach? (Morgenssession, oder spät abends, Arbeit, schlafen gehen)
- mit welchen Menschen arbeiten wir? Büroarbeiter, Manager, Sportler, etc...

Je nachdem wie ich eine Vinyasa Yogastunde aufbaue, bekomme ich unterschiedliche und spezifische Effekte. Ich kann mir überlegen welche Bereiche des Körpers stark beansprucht werden und wie ich sie nach dem Einnehmen der Haltung wieder ausgleichen kann, um negative Auswirkungen zu vermeiden.

Sinnvoll ist es auch, einzelne Elemente der schwierigsten Position herausgreifen und schon während der Sequenz üben.

3. Beenden:

Vinyasa Krama bedeutet auch das wichtige Wissen darüber, wann eine bestimmte Arbeit, auf einer gewissen Stufe beendet ist, und es Zeit ist, weiter- bzw. in die nächste Phase zu gehen.

Das Beenden wird durch die sogenannte **Pratikriyasana (Gegenposition)** erreicht: Auf körperlicher Ebene eine Gegenposition, welche die Wirkung der vorhergehenden Asana oder Asanasequenz wieder ausgleicht (z.B. Kopfstand/Schulterstand)

Neutralisierende Positionen sind sanfter und können immer wieder eingebaut werden, um die Energie zu neutralisieren (Drehungen, Stellung des Kindes, Fersensitz)

Integration: Beenden bedeutet auch immer eine Art von Verdauen und die Integration des Erfahrenen. Das können kurze Neutralisierungen oder Pausen während einer Sequenz sein oder am Ende durch Loslassen in eine Tiefenentspannung oder Meditation.



Nach einer Yogastunde sollten Körper und Geist zentriert und ausgerichtet sein und bereit für das folgende.

Hilfreich können auch Hinweise und Vorschläge sein, wie man das Gelernte in der Yogastunde auch im Alltag anwenden kann.

Weitere Fundamentale Aspekte der Vinyasa Yoga Praxis:

1. Ujjayi Atem

Der rauschende, „siegreiche“ Atem hilft den Atem lang (*dirgha*) und subtil (*sukshma*) zu machen. Von einer sauerstofflastigen Atmung hin zu einer pranisch / energetischen. Erfahrbar wird der Atem durch eine leichte Kontraktion der Kehle. An dieser Engstelle rauscht der Atem und erzeugt auch eine gewisse Wärme und Energie.

Man kann es lernen, indem man sich vorstellt man haucht einen Spiegel an, währenddessen dann den Mund schließen und versuchen mit dieser Enge im Hals weiterzuatmen. (Ein- und Ausatmen).

Im Vinyasa Yoga wird dadurch der Atem gleichmäßig und kann mit der Bewegung des Körpers verbunden werden.

2. Bandhas

Bandha heißt schließen oder festmachen. Für die Asanapraxis ist Mulabandha das wichtigste. Es ist die leichte Kontraktion der mittleren Schicht des Beckenbodens und hilft für Erdung und Stabilität. Gleichzeitig verhindert es ein Abfließen der Energie nach unten.

3. Drishti

Blick- und Konzentrationspunkt: Der Blick schweift während der Praxis nicht umher, sondern wird entspannt fokussiert. Z.B. auf den Daumen, den Fuß, den Bauchnabel, aber es gibt auch innere Drishtis wie das dritte Auge, Chakren, Mantras. Es ist so eine Praxis von Pratyahara.

“It may look like I’m moving but I’m standing still.”

- Bob Dylan

