



YOGA

Dein Einstieg ins Vinyasa/Ashanga Yoga

Die wichtigsten Basics auf 50 Seiten mit vielen Fotos



Starte deine Yoga Reise



Namasté, mein Name ist Claudia und ich bin Yoga Lehrerin und Mitgründerin von "Rock Your Yoga", deinem Online Yoga Studio. Seit über drei Jahren unterrichte ich nun und ich erinnere mich noch sehr gut an meine Yoga Anfänge.

Überfordert mit den vielen verschiedenen Yoga Stilen und Angeboten, fiel es mir schwer, das richtige Angebot für mich zu finden oder überhaupt erst einmal einen Überblick zu bekommen.

Ich möchte dir den Start erleichtern und deswegen hältst du nun dieses Buch in den Händen. Auf den folgenden Seiten bekommst du die wichtigsten Basics des Vinyasa und Ashtanga Yoga an die Hand. Du erfährst, was diese beiden Yoga Stile so besonders macht, wo die Ursprünge liegen und lernst die wichtigsten Yogahaltungen kennen.

So kannst du ganz entspannt in deine erste Yoga Stunde gehen ;-)

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen!





Einführung in Vinyasa & Ashtanga Yoga

1	Was ist Vinyasa Yoga?	05
2	Was ist Ashtanga Yoga?	06
3	Was ist Hatha Yoga?	08
4	Wo sind die Unterschiede zu Hatha Yoga?	09
5	Wo sind die Gemeinsamkeiten zum Hatha Yoga?	10
6	Was sind Vorteile des Vinyasa Yoga?	11
7	Was sind die Vorteile von Ashtanga Yoga?	13
8	Ist Vinyasa Yoga für Anfänger geeignet?	14
9	Ist Ashtanga Yoga für Anfänger geeignet?	15
10	Ist Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene geeignet?	17





Einführung in Vinyasa & Ashtanga Yoga

11	Ist Ashtanga Yoga für Fortgeschrittene geeignet?	17
12	Was bewirkt Vinyasa Yoga?	20
13	Was bewirkt Ashtanga Yoga?	21
14	Ablauf einer Vinyasa Stunde	23
15	Ablauf einer Ashtanga Stunde	24
16	Was sind die Besonderheiten des Vinyasa Yoga?	25
17	Was sind die Besonderheiten des Ashtanga Yoga?	27
18	Die Atmung im Vinyasa Yoga	28
19	Die Atmung im Ashtanga Yoga	30
20	Die Unterschiede zwischen Vinyasa und Ashtanga Yoga	31



Einführung in Vinyasa & Ashtanga Yoga

21	Die Bedeutung der Energie bei Vinyasa und Ashtanga Yoga	32
22	Ursprung und Entstehung	33
23	Standhaltungen	36
24	Umkehrhaltungen	39
25	Rück -und Vorbeugen	41
26	Drehhaltungen	44
27	Balancehaltungen	45
28	Sitzhaltungen	46
29	Der Sonnengruß	48



1 Vinyasa Yoga

Der Begriff Vinyasa setzt sich aus zwei verschiedenen Wortstämmen zusammen: "Vi" für "auf eine bestimmte Weise" und "nyasa" für "setzen, stellen, legen".

Wie die Namensherleitung schon deutlich zeigt, definiert sich Vinyasa Yoga aus diesem Grund wie folgt: Unter dem Yoga Stil versteht man einen fließenden Ablauf von dynamischen, aneinander gereihten Bewegungen.

Diese Bewegungen werden dabei in Synchronität zum Atmen ausgeführt. Das Ziel dieser Yoga Form besteht darin, Asanas (Bewegungsabläufe) so aneinander zu reihen, dass sie im Flow (Bewegungsfluss) stattfinden.

Die Übergänge von einem Asana in das nächste sollen nicht ruckartig, sondern fließend erfolgen und daher aufeinander aufbauen.

Über die genaue Zusammensetzung der einzelnen Bewegungsabläufe entscheidet der/der Yoga Lehrer/in individuell. Daher werden Vinyasa Yoga Stunden bei unterschiedlichen Yogis niemals gleich aussehen.

Als Maß für die Dauer der Übergänge wird ein Atemzug manifestiert. Pausiert wird zwischen den einzelnen Bewegungsabläufen daher nicht. Entwickelt hat sich dieser Yoga Stil aus dem Hatha Yoga (eher statisch und wenig in Bewegung in seinen Abläufen).

Im Vinyasa Yoga wird der Fokus auf die Abfolge der Körperhaltungen gelegt. Meditationstechniken geraten dabei in den Hintergrund. Während des Vinyasa Yoga geht es daher um die Rückbesinnung auf den eigenen Körper und die Wahrnehmung der Bewegungen, die den Geist in seiner Wahrnehmung schärfen sollen.



2 *Ashtanga Yoga*

Der Ashtanga Yoga Stil stellt, im Vergleich zum Vinyasa Yoga, die Urform des Yoga dar und gehört damit zu den klassischen Yoga Stilen.

Häufig wird diese Form des Yogas in Fachkreisen als die Königsdisziplin unter den unterschiedlichen Stilen beschrieben.

Die Serien der Asanas – insgesamt gibt es sechs verschiedene – sind sehr restriktiv festgelegt und laufen immer in der gleichen Reihenfolge ab. Jede Serie baut auf der vorherigen auf und steigert sich in ihrem Schwierigkeitsgrad.

Die Veränderung und Abwandlungen der Serien durch den Yogalehrer ist in diesem Yoga Stil nicht vorgesehen:

Atemzüge und Bewegungsabläufe (Asanas) sind exakt festgelegt und sollen nicht verändert werden. Oftmals bedarf es aber mehrere Jahre bis zur Beherrschung einer einzigen Serie (unter Beachtung aller im Yoga erforderlichen Vorgaben und bei genauer Umsetzung selbiger).

Durch den dynamischen und kraftvollen Verlauf der Bewegungsabläufe wird der Körper schnell gekräftigt und gestrafft. Die Durchführung bringt daher auch erfahrene Yogis leicht ins Schwitzen.

Während der Yoga Stunde haben zwar alle Yogis den gleichen Übungsplan, die individuelle Ausführung und das Tempo werden aber vom Yoga Lehrer individuell für jeden einzelnen überwacht, korrigiert und reguliert.

Eine saubere Ausführung hat hier bei der Abfolge der Asanas besondere Priorität. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil bei unsauberer Ausführung der Bewegungsabläufe ein Verletzungsrisiko besteht.



3

Hatha Yoga



Hatha Yoga kann als Oberbegriff für viele in der westlichen Welt angesiedelten Formen des Yogas angesehen werden.

Bei dieser Form des Yogas wird der Körper langsam und sehr bewusst in verschiedene Posen bewegt und erfährt währenddessen eine Stärkung von Kraft und Kondition, bei gleichzeitiger Konzentration auf Achtsamkeit und Entspannung des eigenen Körpers. Insbesondere die richtige Atmung wird beim Hatha Yoga in den Fokus gesetzt, da diese den Ausgangspunkt für die korrekte Einnahme der verschiedenen Haltungen während der Yoga Stunde darstellt.



Die Verbindung der physikalischen Posen mit der Atmung soll den Körper und Geist in einen meditativen Zustand versetzen und damit die mentale Konzentration fördern.

Geist, Körper und Seele sollen sich bei diesem Vorgang miteinander verbinden. Durch seine recht statischen Positionen ist das Hatha Yoga auch als Einstieg in die Yoga Techniken der westlichen Welt geeignet. Eine Einheit dauert zwischen fünfundvierzig und neunzig Minuten.



4 Unterschiede zum Hatha Yoga

Aus dem traditionellen Hatha Yoga haben sich alle Abwandlungen und Stile ergeben, die es heute gibt. Hatha Yoga wird bereits seit fünfzig Jahren angeboten und ist die wohl klassischste Form der vorhandenen Stile.

Der grundlegendste Unterschied zwischen Hatha Yoga und Vinyasa und Ashtanga Yoga besteht darin, dass die Abfolgen der Asanas (Bewegungsabläufe) sich nicht in einem dynamischen Fluss befinden, sondern ruhig und entspannt verlaufen.

Auch technisch unterscheidet sich das Hatha Yoga von den beiden anderen Yoga Formen:

Während Atemtechniken (Pranayama) sowie Meditation und Entspannungstechniken hier den Fokus bilden, werden diese Bestandteile bei Vinyasa und Ashtanga eher nachrangig behandelt.

Ziel des Hatha Yoga ist die Vereinigung von Atem und Bewegung mit dem Zweck die innere Balance wieder zu finden und ein inneres Gleichgewicht zu schaffen.

5

Wo sind Gemeinsamkeiten zum Hatha Yoga?



Die größten Gemeinsamkeiten des Hatha, Vinyasa und Ashtanga Yoga liegen wohl bei der Verbindung von Atmung mit den jeweiligen im Yoga Stil vorgesehenen Bewegungen.

Denn nur eine Balance zwischen beiden Verbindungsstücken führt bei der Ausführung der Techniken zum entsprechenden Ziel. Alle drei Yoga Arten begründen sich damit in der bewussten Verbindung der Atmung mit den jeweiligen dem Yoga Stil entsprechenden Bewegungsabläufen (Asanas), die für den entsprechenden Flow bei der Ausführung befähigen sollen.

Des Weiteren gehen sowohl Vinyasa, als auch Ashtanga Yoga aus dem Hatha Yoga hervor und bauen daher auf den vorhandenen Grundbausteinen dieser traditionellen Technik auf.

Gemeinsam ist diesen drei Yoga Stilen zudem, dass es um die körperlichen Stilrichtungen von Yoga Praxis geht. Jede Yoga Stunde der benannten Stile endet mit einer Entspannungseinheit, um den Körper und Geist von vorherigen Anstrengung durch körperliche Beanspruchung zu lösen.

Allen Formen gemein: Sie haben die Stärkung des inneren Gleichgewichts durch die von der Atmung gelenkte Bewegung zum Ziel.



6 Vorteile - Vinyasa Yoga

Durch die Verbindung von fließender Bewegung und Atmung soll die Ausübung von Vinyasa Yoga zu einem inneren, meditativen Zustand führen. Die Synchronisation dieser beiden Bestandteile soll bewirken, dass Anspannungen und Gedanken des Alltags leichter freigelassen werden können.

Aus diesem Grund wird Vinyasa Yoga auch häufig bei der Durchführung von Achtsamkeitstraining praktiziert.

Weitere Vorteile ergeben sich außerdem aus der Mobilisation von Gelenken und Bändern, die sich unweigerlich aus den dynamischen Bestandteilen dieses Yoga Stils ergeben. Verspannungen oder Überbeanspruchungen können auf diese Weise leichter gelöst werden.

Der positive Nebeneffekt: Durch die abwechslungsreichen Asanas wird auch der Gleichgewichtssinn geschult und der Körper findet zu einer bessern Balance und Stabilität. Außerdem führen die ausdauernden Ausführungen der Asanas zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.



Der Körper wird bei dieser Form des Yoga daher ganzheitlich beansprucht und völlig ausgelastet, wodurch die Gesundheit positiv beeinflusst wird. Die Verbindung von Körper und Geist soll zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Reduktion von Alltagsstress ausüben:

Durch die Arbeit auf physischer, psychischer und mentaler Ebene soll neben dem Körper auch der Geist zu mehr Gleichgewicht finden und für den oftmals stressigen Alltag Kraft tanken können.



Fokus



Ausgleich



Gesundheit



weinger
Schmerzen



Mehr Energie



Vorteile von Yoga





7 Vorteile - Ashtanga Yoga

Auch das Ashtanga Yoga bietet viele Vorteile. Da der Ashtanga Yoga Stil als einer der anstrengendsten Stile gilt, ist hier vor allem der Kalorienverbrauch in Zuge einer Yoga Stunde zu nennen, auch wenn dieser natürlich nicht im Fokus des Ashtanga Yoga steht.

So ist er doch eine angenehme Begleiterscheinung für den Ausführenden. Daneben erfährt vor allem die Muskulatur eine Dehnung und Stärkung. Kondition,

Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer werden hierdurch trainiert. Die Durchblutung wird angeregt und die inneren Organe aktiviert und stimuliert. Des Weiteren erfahren Kopf, Geist und Seele durch die durch die anspruchsvollen Serien

geleistete Konzentrationsarbeit absolute Befreiung von den belastenden Gedanken des Alltags.

Die durch Ashtanga Yoga vom Praktizierende geforderte Disziplin kann darüber hinaus dazu führen, dass Blockaden gelöst werden und bisherige Grenzen von Geist und Körper überwunden werden können.

Neben den benannten Vorteilen kann Ashtanga Yoga durch das Lösen von Spannungen zudem bestehende Schmerzen im und am Körper lösen. Genau wie auch andere bekannte Yoga Stile soll Ashtanga Yoga zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im eigenen Körper und Geist führen. Dieser Zustand wird beim Ashtanga Yoga jedoch nicht durch Meditation, sondern durch körperliche Betätigung erreicht.

8 Anfänger geeignet?



Vinyasa Yoga eignet sich grundsätzlich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogis. Wenn Anfänger bereits über erste Erfahrungen im Yoga verfügen, kann das die erste Yoga Stunde jedoch erleichtern (die Bewegungsabläufe verlaufen dann gewohnter) – eine Voraussetzung ist dies allerdings nicht.

Wer als Anfänger einen Vinyasa Kurs besucht sollte sich nicht erschrecken, wenn die Abläufe der einzelnen Asanas in sehr hohem Tempo erfolgen: Dies ist nicht nur gewollt, sondern auch der Bestandteil des Vinyasa Yoga Stils.

Mit jeder weiteren Yoga Stunde werden die Abläufe gewohnter und die Bewegungsabläufe erlangen mehr Sicherheit. Darüber hinaus bieten viele Yoga Anbieter aber auch Anfängerkurse im Vinyasa Yoga an.

Diese Kurse bieten oftmals eine gute Grundlage für die Teilnahme an weiteren Vinyasa Kursen.



9 *Anfänger geeignet?*

Ashtanga Yoga eignet sich aufgrund der Tatsache, dass die Asanas sehr anspruchsvoll sind und der Fokus auf korrekter Ausführung der Bewegungsabläufe liegt eher für Fortgeschrittene Yoga Schüler.

Besonders geeignet ist das Ashtanga Yoga daher für Sportbegeisterte mit einer guten Grundkondition, die ihren Körper unter Berücksichtigung klarer Strukturen und Abläufe an die ihre Belastungsgrenze bringen möchten.

Durch gleichbleibende Übungsabläufe der Asanas im Verlauf der jeweiligen Serien kann die Praxis im stetigen Übungsprozess deutlich verbessert werden.

Das hält den Praktizierenden zu stetiger Disziplin und Training an, ohne deren Vorhandensein die Ausübung von Ashtanga Yoga nicht möglich ist.

Yoga Übungen anpassen Beispiel - Dreieck



1. Schritt

Die Hand ist locker auf dem Bein abgelegt, der Oberkörper bleibt geöffnet und dreht sich **nicht** in Richtung Boden (häufiger Fehler bei Anfängern)



2. Schritt

Die Beweglichkeit lässt es zu, die Hand auf dem Yogablock abzustützen



3. Schritt

Durch stetiges Üben, kann nun die Hand den Boden berühren, ohne dass sich der Oberkörper Richtung Boden dreht.



10 Für Fortgeschrittene?

Vinyasa Yoga eignet sich auch für fortgeschrittene Yoga Fans hervorragend:

Die Kombination von meditativen Elementen mit körperlich anstrengenden Bewegungsabläufen, die sich aus den fließenden Asanas ergeben, fordern Praktizierende heraus an ihre körperlichen Grenzen zu gehen und sich weiter zu entwickeln.

Dies nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger und mentaler Ebene gleichermaßen.

Das Gesamtpaket von Ausdauer, Balance und körperlicher Leistung auf sportlicher und mentaler Ebene fordern den Praktizierenden durch die unterschiedlichen Kraftwechsel in vielfältiger Weise heraus.



11 Für Fortgeschrittene?

Ashtanga Yoga eignet sich für Fortgeschrittene insbesondere deshalb, weil Kraft und Kondition durch Disziplin und Ausdauer, sowie stetiges Training in Form von Wiederholung und Übung der einzelnen Serien dazu führen, dass der Praktizierende fortwährend an sich arbeitet.

Dies fordert Fortgeschrittene nicht nur dazu auf sich auf körperlicher Ebene weiter zu entwickeln, sondern auch geistig und mental wird ihnen durch das ständige Training der Konzentrationsfähigkeit einiges abverlangt.

Insbesondere vor dem Hintergrund des Ziels des Ashtanga Yogas (Praktizierende sollen Demut lernen und sich durch Ausführung der in der Serie geforderten Übungsabläufe in Überforderung ihrer eigenen Person üben) eignet sich diese Form des Yogas für Fortgeschrittene Yogis in einzigartiger Weise.



„Übung macht den Meister“

Beispiel - Schildkröte



Schildkröte

Diese Haltung ist ausgesprochen herausfordernd und benötigt eine enorme Beweglichkeit sowohl im Bereich der Hüfte, als auch im Schulterbereich. Ziel ist es, den Kopf auf den Füßen abzulegen sowie die Hände über dem Rücken zu greifen. Dieses Ziel wird nur durch regelmäßiges und intensives Üben erreichbar.





Die Wirkungen von Vinyasa Yoga sind, wie bei allen Formen des Yogas, vielfältig.

Durch die beim Vinyasa besondere Verbindung von Atmung und den fließenden Bewegungen, sowie der Einhaltung der im Vinyasa geforderten Asanas, verbessern sich Konzentration und Ausdauer in herausragender Weise.

Neben der Verbesserung der Ausdauer gibt es aber auch weitere positive Nebeneffekte, die mit dem Praktizieren von Vinyasa Yoga erreicht werden können: Durch das Trainieren der Atmung in den Yoga Stunden lernt der Yogi seine Atmung besser zu kontrollieren und gezielter einzusetzen.

Dies hat ein besseres Atemverständnis zur Folge. Daneben stellt sich neben dem Aufbau von Kraft und verbesserter Konzentration eine bessere Körperwahrnehmung ein. Der Abbau von Stress und eine deutlichere Ausgeglichenheit im Alltag erfolgen durch die Beschäftigung mit inneren und äußeren Prozessen des eigenen Körpers dabei nahezu automatisiert.

Zudem führt die Kombination der tänzerischen Bewegungsabläufe mit meditativer Musik zu einer positiveren Grundhaltung und erhöht den Spaß bei der Ausführung der Übungen im Rahmen der Yoga Stunde. Das Abschalten vom Alltag fällt durch die intensiven Trainingseinheiten dabei wesentlich leichter, als bei anderen Sportarten und Trainingsmöglichkeiten.



13 Was bewirkt Ashtanga Yoga?

Auch die Wirkungen des Ashtanga Yogas sind in vielfältiger Ausprägung vorhanden: In erster Linie kräftigt und formt dieser Stil des Yogas den Körper in äußerlicher Weise.

Bei regelmäßiger Durchführung der Trainingseinheit geschieht dies in vergleichsweise kurzer Zeit. Die Hauptabsicht des Ashtanga Yogas besteht hierin jedoch nicht.

Dennoch: Durch häufige Sprünge bei der Ausführung und sehr viel Tempo bei der Abfolge der einzelnen Bewegungsabläufe wird der Praktizierende stark gefordert. Hierzu benötigt er nicht nur ein hohes Maß an Ausdauer, sondern auch das nötige Konzentrationsvermögen, um die Übungen fehlerfrei und konzentriert in ihrer seriellen Abfolge ausführen zu können.

In erster Linie ist es das Ziel des Ashtanga Yogas, den Praktizierenden zum Scheitern zu zwingen, um ihn mit der nötigen Disziplin und Ausdauer zu seiner persönlichen Weiterentwicklung, sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger Ebene zu bringen.



Die Willenskraft des Yogi soll in diesem Kontext besonders stark gefordert und bei disziplinierter Arbeit an den einzelnen Asanas, sowie gezieltem Training, weiter ausgebildet und für das Leben geschult werden.

Zeit für Grübeln, negative Gedanken und Sorgen bleibt in diesem Trainingskontext nicht. Von erfahrenen Yogis wird dies häufig als ganz besondere Erfahrung umschrieben und gleichzeitig sehr geschätzt.

Hier werden also körperliche und geistige Ebene gleichermaßen gefordert und an ihre Grenzen gebracht.



Ablauf einer Yoga Stunde





Im Rahmen einer typischen Vinyasa Yoga Stunde wird zumeist mit einer Meditationseinheit begonnen, die dafür sorgen soll die Konzentration auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Im Anschluss folgen Dehnübungen, bevor der Übergang zu den einzelnen Asanas beginnt.

Dies dient dazu, Muskeln und Bänder aufzuwärmen und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Die Aufwärmübungen erfolgen meist mit dem im Yogabereich allseits bekannten Sonnengruß (der sich übrigens aufgrund verschiedener Ausführungen von Lehrer/in zu Lehrer/in unterscheiden kann).

Im Anschluss geht es an die Übung der Asanas. Die Übergänge von Asana zu Asana werden dann mit fließenden Vinyasa Sequenzen verbunden, um abgehackte Bewegungsübergänge zu vermeiden. So entsteht eine Aneinanderreihung von Haltungsabfolgen, die in einem zügigen Tempo aufeinander folgen.

In Abhängigkeit vom Schwerpunkt den der/die Lehrer/in setzt, können diese Übungen entweder aus Twists, Hüftöffner, Rückenbeuger oder Umkehrhaltungen bestehen. In diesem Rahmen findet auch das Bauchmuskeltraining seine Berücksichtigung; Dieses ist vor allem für Übungen wie Handstand, Kopfstand oder diverse Armbalancen unerlässlich.

Neben diesen Übungen sind meist auch noch Atemübungen (Pranayamas) und Meditationen Bestandteil der Vinyasa Yoga Stunde. Daneben empfiehlt es sich während der gesamten Abfolge der Stunde hochkonzentriert zu sein, denn die Ansagen der/des Lehrer/in können oft schnell aufeinander folgen und müssen dabei genauestens berücksichtigt werden, wenn eine korrekte Ausführung beabsichtigt ist.

Jede Vinyasa Yoga Stunde endet in der Regel mit dem Shavasana, der Endentspannung. Diese dient dazu die im Vorfeld beanspruchten Muskelgruppen, aber auch den Geist, zur Ruhe zu bringen und Entspannung im Körper zu erzeugen. Im Anschluss erfolgt zumeist eine weitere Meditationseinheit, die die Stunde abrunden soll.

15

Ablauf einer Ashtanga Stunde

Das Ashtanga Yoga kann entweder aus einer oder mehreren Übungsabläufen bestehen. Diese teilen sich immer in vier Teile:

Die Eröffnungssequenz, die Hauptübungsreihe, Rückenbeugen und eine weitere Hauptübungsreihe. Bei den Hauptübungsreihen ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene gibt. Eine Unterscheidung liegt dabei hauptsächlich im Schwierigkeitsgrad vor. Dies gewährleistet, dass sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene bei der Ausführung über ihrem Leistungsstand entsprechende Übungen verfügen.

Als Eröffnungssequenz wird von den Yogalehrer/innen meist immer der Sonnengruß gewählt. Diesen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen, weswegen es sein kann, dass er sich von Lehrer/in zu Lehrer/in etwas unterscheidet. Im Anschluss, der Hauptübungsreihe können verschiedene Yoga Übungen stehen.

Meistens erfolgen die Abfolgen mit gestrecktem Oberkörper und gestreckten Beinen, was die Dehnung des Körpers fördern soll. Im weiteren Verlauf folgt eine Aneinanderreihung von Asanas, die sich wie eine Choreographie (wie zum Beispiel von Tanztrainings bekannt) zu einer fließenden Abfolge vereinen. Die Durchführung dieser einzelnen Übungen erfolgt ohne zwischenzeitliches pausieren und erfordert dadurch sehr viel Konzentration.

Der Beginn und das Ende einer jeden Ashtanga Yoga Stunde werden meist durch meditative Einheiten gerahmt und sollen zur körperlichen und geistigen Entspannung nach dem Praktizieren der Asanas beitragen.

In sehr traditionellen Yoga Studios/Schulen werden alle Asanas, sowie die Blickrichtung und die Atmung durch den Lehrer auf Sanskrit (alte indische Sprache) angesagt.





16 Besonderheiten - Vinyasa Yoga

Die Besonderheit des Vinyasa Yoga besteht vor allem darin, dass Atmung und Bewegung eine besondere Verbindung miteinander eingehen, die bei korrekter und fehlerfreier Ausübung einen meditativen Zustand verursachen soll.

Die Bewegungen der einzelnen Asanas und auch die Übergänge von einem Asana zum nächsten erfolgen atemsynchron, das heißt die Bewegung synchron im Einklang mit der Atmung. Das Ziel dieser Übung ist es die Atmung bewusster wahrzunehmen, da diese beim Yoga die Brücke zwischen Körper und Geist darstellt.

Daneben zeichnet sich das Vinyasa Yoga durch tanzähnliche Sequenzen aus: Die einzelnen Asanas sind durch ihren besonderen Flow

wie eine Choreographie miteinander verknüpft und erzeugen dadurch tänzerische Bewegungen.

Hiermit wird das Ziel verfolgt, sich beim Ausführen der einzelnen Sequenzen und generell bei der Praktizierung von Yoga auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, bei gleichzeitigem Ausblenden der Umwelt.

Eine weitere nicht zu unterschätzende Besonderheit ist die Kreativität mit der Vinyasa Yoga praktiziert wird: Die Bewegungsabfolgen sind nicht durch klassische Strukturen und Regelwerke vorherbestimmt, sondern können individuell vom Lehrenden ausgewählt und auf den jeweiligen Kurs angepasst werden. Dies macht die Teilnahme an Vinyasa Yoga zu einer besonderen Erfahrung für die Teilnehmenden.

Beispiel eines fließenden Übergangs



17 Besonderheiten - Ashtanga Yoga

Im Vergleich zu anderen Yoga Formen soll das Ashtanga Yoga vom Praktizierenden täglich trainiert werden, um die seriellen Abläufe im Bewegungsverlauf fehlerfrei ausüben zu können.

Daneben werden bei diesem Yoga Stil festgelegten Bewegungsabläufe im Rahmen von sechs Serien (unterschiedliche, nach Schwierigkeitsgrad gestaffelte Zusammenfassung von Asanas, die immer gleich ablaufen) ausgeübt.

Die Bewegungsabläufe werden dabei innerhalb eines Serienverbundes nie abgewandelt. Jede Übung wird fünf Sekunden gehalten. Die Atmung erfolgt nach einem speziell auf diesen Yoga Stil abgestimmten Rhythmus.

Im Rahmen einer Yoga Stunde können aufgrund von unterschiedlichen Fortschritten hinsichtlich der seriellen Abfolge verschiedene Schwierigkeitsgrade vertreten sein.



Jeder Schüler agiert speziell nach seinem individuellen Stand und führt die Bewegungsabläufe der von ihm gewählten Serie aus. Bei Bedarf erfolgt eine individuelle Korrektur durch den/die Lehrende/n.

Vom Praktizierenden wird aufgrund der komplizierten Bewegungsabläufe verlangt, dass er auf die Signale seines Körpers achtet und zur Vermeidung von Verletzungen seinen eigenen Ehrgeiz unter Kontrolle hält.



18 Atmung - Vinyasa Yoga

Die Atmung stellt beim Vinyasa Yoga das zentrale Element dar.

Während der gesamten Ausführung der Asanas wenden die Praktizierenden die Ujjayi-Atmung an. Die Ujjayi-Atmung bildet die Brücke zwischen Körper und Geist der Yogis und wird auch häufig als ozeanische Atmung bezeichnet, weil ihr Klang an das Rauchen des Meeres erinnert.

Das Geräusch soll während der Ausführung dabei unterstützen, die Atmung als Ankerpunkt der Abläufe zu halten. Bei der Ujjayi-Atmung strömt der Atem langsam ein und aus (wie die Bewegungen der Wellen auf dem Meer).

Dabei erzeugt der Praktizierenden einen sanften Laut (Rauschen des Meer). Während seiner Atmung soll sich der Yogi von seiner Atmung im Idealfall durch die Vinyasa Stunde tragen lassen (Flow).

Die hierbei erzeugte meditative Wirkung des praktizierten Yogas verstärkt die Verbindung von Körper und Geist und lässt sie eins werden lassen.

Das Ziel dabei ist, sich durch die Fokussierung der Konzentration Ablenkungen von Außen vollständig auszuschalten und auszublenden.

Die Konzentration auf Ein- und Ausatmung soll dann im Anschluss dazu führen, dass die ausübenden Schüler sich ausschließlich auf sich und ihren Körper fixieren und alles andere für die Dauer der Yoga Einheit aus den Gedanken verschwindet.

Ein Zustand innerer Zufriedenheit und Freiheit tritt ein.





19

Atmung - Ashtanga Yoga

Wie auch beim Vinyasa Yoga wird beim Ashtanga Yoga die Ujjayi-Atmung praktiziert. Von Yoga Lehrern und Lehrerinnen wird diese Atmung auch häufig als Zwerchfellatmung umschrieben.

Die Kehle verursacht durch ein leichtes Zusammenziehen im Hals einen Laut, der stark an das Geräusch von Meerrauschen bei gleichmäßiger Wellenbewegung erinnert.

Auch hier stellt die Atmung die Verbindung zwischen der energetischen und der physischen Welt dar. Wird die Atmung korrekt und fehlerfrei angewandt, ist sie der Schlüssel zu Energie. Die Technik soll von den Praktizierenden über den

gesamten Verlauf der Yoga Stunde hinweg ausgeübt und kontrolliert werden. Dies kann in doppelter Hinsicht vorteilhaft sein:

Zum einen kann diese Form der Atmung beruhigende Wirkung haben und zum anderen unterstützt sie den Praktizierenden bei der Konzentration auf die gerade durchgeführte Bewegung. Durch die erzeugten Geräusche werden Membrane in Nase und Lunge in Bewegung gesetzt – der Atmungsprozess erfährt dadurch auch auf physiologischer Ebene eine Reinigung:

Die geatmete Luft wird damit sehr rein. Dies lässt sich mit der Variation des Drucks bei dieser Form der Atmung erklären. Ein positiver Nebeneffekt ist dabei, dass die Durchblutung angeregt wird und durch starkes Schwitzen eine Reinigung des Körpers stattfinden soll.

20 Unterschiede Vinyasa - Ashtanga

Auch wenn Vinyasa Yoga und Ashtanga Yoga auseinander hervorgegangen sind, so unterscheiden sie sich doch in einigen markanten Merkmalen. Obwohl die einzelnen Übungen der Yoga Stile in vielen Dingen gleiche Bewegungsabläufe aufweisen, so werden sie in der Praxis doch auf ganz unterschiedliche Weise unterrichtet und umgesetzt.

Deutlich wird dies in der von dem Lehrer/der Lehrerin verwendeten Ausdrucksweise aber auch in der Ausrichtung und Kombination der jeweiligen Asanas bei der Umsetzung und Durchführung der jeweiligen Yoga Einheiten.

Während das Ashtanga Yoga über feste Serien verfügt, die entsprechend dem individuellen Yoga Fortschritt praktiziert werden, sind die Abfolgen der Asanas ohne jegliche vorgefertigte Reihenfolge und hängen von der individuellen Anwendung der Lehrkraft ab.

Vinyasa Yoga sieht das Einbeziehen von musikalischen Klängen in seine Stunden ein.



Beim Ashtanga Yoga erfolgt die Umsetzung ohne die musikalische Hinterlegung der Trainingseinheit.

Im Ashtanga Yoga wird vom Praktizierenden eine tägliche Trainingseinheit seiner Serie erwartet. Beim Vinyasa Yoga wird dies dem Praktizierenden freigestellt – er kann praktizieren, muss aber nicht.

Insbesondere Ashtanga Yoga bildet damit die traditionelle Yoga Lehre ab. Das Ziel dieses traditionellen Wegs ist die Erzeugung von Demut und Hingabe beim Praktizierenden.

Vinyasa Yoga hingegen zählt zu den modernen Yoga Formen. Die Ziele sind hierbei vollkommen frei formuliert und können sich individuell unterscheiden.



21 Bedeutung der Energie

Der Begriff der Energie wird von traditionellen Yoga Formen, aber auch von Vinyasa und Ashtanga Yoga mit dem Wort "Prana" übersetzt. Dieser Begriff stellt einen Überbegriff für alles Leben in der Welt dar.

Ohne die Anwesenheit von Prana ist eine Existenz unmöglich. In der Vorstellung der Yoga Bewegung ist alles Leben Energie. Allein durch die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme nimmt der Mensch in seinem Alltag Energie auf. Die meiste Energie wird dem Körper über die Atmung zugeführt.

Die Auseinandersetzung mit Vinyasa und Ashtanga Yoga ist daher immer auch

gleichbedeutend mit einem inneren Reinigungsprozess, bei dem das Auslösen von Energie (durch die Bewegungen des Körpers) zu einem inneren Reinigungsprozess führt.

Durch das regelmäßige Training auf der Prana Ebene laden sich die Energiespeicher des menschlichen Körpers immer wieder auf.

Die Welt wird bewusster und aufmerksamer wahrgenommen und ein Gefühl des inneren Friedens, das auf Dauer zum Selbst führen soll, erfüllt den Körper und Geist. Hiermit soll die Reise zur Akzeptanz des Selbst befördert werden.



22 Entstehung & Ursprung

Yoga findet seinen Ursprung vor allem in Asien, Indien. Dort wird Yoga nicht als Sport, sondern als eine bewusste Entscheidung zu einem Lebensweg verstanden.

Auch wenn es in der heutigen Zeit häufig sehr vereinfacht dargestellt wird, so verbergen sich doch viele abstrakte Vorstellungen hinter der einstigen Lebensphilosophie des Yogas.

Grundsätzlich beabsichtigt die Tradition Körper und Seele durch das Praktizieren alter, traditioneller Yoga-Praktiken miteinander in Einklang zu bringen, um auf diese Weise einen besseren Zugang zum eigenen Selbst zu erlangen: Sich seiner Selbst bewusster zu werden. Da die Wurzeln der Lehre sehr weit zurück reichen, sind die historischen Forschungen uneins darüber, wann die Entstehung des Yogas zeitlich zu manifestieren ist.

Die ersten schriftlichen Verankerung von Yoga Praktiken finden sich etwa siebenhundert Jahre vor unserer Zeitrechnung im Hinduismus.



Erst zwischen dem zweiten und vierten Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung tauchen erstmalig schriftlich überlieferte Yoga Praktiken auf, die an die heute ausgeübten Stile des Yogas erinnern und darauf zurück zu gehen scheinen.

Während es zu dieser Zeit stark um den meditativen Charakter des Yogas ging hat sich über die Zeit hinweg auch die physische Praxis in den verschiedenen Ausprägungen der Yoga Stile nieder geschlagen.

Unter dem Oberbegriff Hatha Yoga wird heute jegliche Form und jeder Stil des physischen Yogas zusammengefasst.

Ashtanga Yoga und Vinyasa Yoga haben sich daher ebenfalls aus diesem Stil entwickelt.



Asana Lexikon

Standhaltungen

Umkehrhaltungen

Rückbeugen & Vorbeugen

Drehhaltungen

Balancehaltungen

Sitzhaltungen

23 Standhaltungen

Bei den Yoga Haltungen wird zwischen unterschiedlichen Klassifizierungen unterschieden: Standhaltungen, Umkehrhaltungen, Rückbeugen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Gleichgewichtshaltungen, Entspannungshaltungen sowie Sitzhaltungen.

Jede Haltung zielt bei der Ausführung auf ihre ganz eigenen körperlichen und geistigen Wirkungen ab. Stehende Yoga Übungen, auch Standhaltungen genannt, sollen aktivierend wirken und den Kraftaufbau (insbesondere der Beinmuskulatur) unterstützen.

Ein Beispiel für eine Standhaltung ist die Berghaltung (Tadasana; häufig auch als der aufrechte Stand bezeichnet).

Hierbei steht der Praktizierende aus dem aufrechten Stand mit geschlossenen Füßen, während sich sowohl Fersen als auch Zehen berühren. Die Knie sind während dieser Übung durchgestreckt, die Hüftmuskulatur angespannt. Wichtig ist die gleichmäßige Verteilung des Gewichts auf die einzelnen Fußregionen (kein Wanken).





Der Berg - Tadasana



Falsch

Becken kippt zu weit nach hinten, starkes Hohlkreuz

Richtig

Becken aufgerichtet, Rücken gerade



Der Bauch wird eingezogen und die Brust wird leicht nach vorne gebracht. Die Wirbelsäule streckt sich hierbei und der Nacken ist gerade.

Häufiger Fehler bei dieser Übung: Die Wölbung der Lendenwirbelsäule, die sich bei dieser Übung ergibt, darf nicht durch das nach Hinten kippen der Hüfte korrigiert werden.

Neben der Verbesserung und Kräftigung des Haltungsapparates soll diese Übung dazu führen, dass die Fokussierung der Konzentration zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe führt (Stärkung des Selbstbewusstseins und Aufbau mentaler Stärke).





24 Umkehrhaltungen

Neben den Standhaltungen zählen auch die Umkehrhaltungen zu einer der Klassifizierungen der verschiedenen Haltungsformen. Unter Umkehrhaltungen werden im Yoga Bewegungen verstanden, bei denen das Herz höher ist, als der Kopf.

Neben den Sitzpositionen gelten die Umkehrhaltungen zu den wichtigsten Positionen und werden beim meditieren als besonders wirkungsvoll beschrieben. Sie stellen das Gefühl über den Verstand.

Ein Beispiel für die Königin unter den Umkehrhaltungen stellt der Kopfstand, oder auch Shirshasana, dar. Der Kopf liegt mit der Oberseite dabei auf der Yogamatte auf. Hände und Unterarme befinden sich jeweils aufgelegt auf die Matte, links und rechts des Kopfs. Der Körper wird hierbei wie eine Kerze über den Kopf in die Luft gestreckt, der Nacken ist gerade. Ziel der Übung ist das Anregen des Blutkreislaufs sowie Verbesserung der Sauerstoffzufuhr.

Daneben soll die Ausführung dieses Asanas Stress vermindern und durch die konzentrierte Haltung zur Verbesserung der Atmung beitragen.

Dies soll der Seele mehr Selbstvertrauen Mut und Bodenhaftung im Leben verleihen.

Da die Übung zu den fortgeschritteneren Haltungsformen zählt, sollte sie nur bei ausreichend Übung praktiziert werden. Häufig vergessen die Praktizierenden sich auch vor dieser Übung aufzuwärmen, was leicht zu Verletzung der Muskulatur und Bänder führen kann.





25 Rück- und Vorbeugen

Weitere Grundhaltungen des Yogas sind Rück- und Vorbeugen. Bei Rückbeugen wird die Brustwirbelsäule anatomisch nach hinten gestreckt, um eine Weitung des Brustkorbs und die Dehnung von Herz- und Lungenbereich herbei zu führen.

Die Bereiche der Leiste, vordere Oberschenkelmuskulatur und Brust- und Bauchmuskeln und die Zwischenrippenfellmuskulatur wird dabei beansprucht und beweglicher gemacht. Durch diese Streckung können Verdauungsbeschwerden gemindert, der Atem vertieft und damit die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert werden.

Daneben wird die Fettverbrennung angekurbelt.

Ein klassisches Beispiel für eine Rückbeuge ist die sogenannte Kobra, auch Bhujangasana. Bei der Kobra legt sich der Praktizierende bäuchlings auf die Yogamatte. Die Hände werden jeweils links und rechts in Brusthöhe mit flachen Handflächen auf die Matte gelegt.

Aus dieser Position heraus drückt der Praktizierende seinen Oberkörper in eine leicht nach hinten geneigte Haltung, bei der der Brustkorb eine Überstreckung erfährt. Wichtig: Um Fehler zu vermeiden darf der eigene Körper nicht überschätzt werden, denn bei fehlerhafter Ausführung besteht die Möglichkeit sich schmerzhafte Verletzungen zu ziehen.



25 Rück - und Vorbeugen

Vorbeugen hingegen sind Übungen bei denen sich der Oberkörper sowie die Vorderseite des Körpers den Beinen nähert.

Dies soll eine beruhigende Wirkung herbei führen und den Weg in das innere Selbst öffnen. Regelmäßig geübt führen Vorbeugen dazu Zivilisationskrankheiten entgegen zu wirken (zum Beispiel Rückenschmerzen durch dauerhafte Bürotätigkeiten,...).

Auf mentaler Ebene wird Vorbeugen eine zentrierende Wirkung nach gesagt. Berücksichtigt werden sollte in jedem Fall, dass es bestimmte Vorerkrankungen gibt (Bandscheibenvorfall, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen,...)

bei denen Vorbeugen nicht durchgeführt werden sollten, da sie kontraproduktiv wirken würden.

Eine beispielhafte Haltung für Vorbeugen stellt die bekannte sitzende Vorbeuge, auch Paschimottasana, dar.

Hierbei sitzt der Praktizierende auf der Yogamatte. Die Beine sind parallel zueinander gerade ausgestreckt und liegen auf der Matte auf. Der Oberkörper steht senkrecht zu den Beinen und ist aufgerichtet. Die Arme werden in den Himmel gestreckt (parallel zueinander an der jeweiligen Kopfseite), mit aufgerichtetem Körper und weiterhin ausgestreckten Armen wird der Oberkörper in Richtung Zehen gedehnt.



Die stehende Vorbeuge



Falsch

runder Rücken



Richtig

gerader Rücken





26 Drehhaltungen

Neben den bereits benannten Haltungen sollten auch Drehhaltungen Berücksichtigung finden. Bei allen Haltungen gilt: Aufwärmübungen sind zur Vermeidung von Verletzungen unabdingbar.

Drehhaltungen bestehen, wie der Name schon sagt, aus der Verdrehung bestimmter Körperareale. Sie wirken entgiftend und können Blockaden lösen. Daneben kräftigen sie die Muskulatur und regen das Verdauungssystem an.

Der Klassiker unter den Drehhaltungen stellt das Krokodil, auch Makarasana, dar.

Bei dieser Übung liegt der Praktizierende auf dem Rücken. Die Arme liegen auf der Höhe der Schultern flach auf dem Boden und sind ausgestreckt (rechter Winkel zum Körper).

Eins der gestreckten Beine wird nun angewinkelt und senkrecht zum Boden abgestellt. Im Anschluss werden beide Beine in der Hüfte in eine Richtung gedreht, die Schultern, der Rücken und die Lendenwirbelsäule bleiben dabei auf dem Boden. (Die Übung wird für beide Seiten wiederholt.)



27 Balancehaltungen

Balanceshaltungen, dienen wie der Name schon sagt, der Verbesserung des Gleichgewichtsinns.

Sie fördern die innere Balance und wirken erdend und stabilisierend.

Ein Beispiel stellt der sogenannte Seitstütz, Vashishtasana, dar.

Diese Übung zielt auf die Kräftigung der Core-Muskulatur und wirkt gleichzeitig energetisierend. Beim Seitstütz stützt sich der Praktizierende mit einer Hand (Höhe Schulter) auf der Matte ab.

Der Körper liegt dabei seitlich und wird nur auf der Handfläche und der seitlichen Auflagefläche des Fußes (beide Füße liegen parallel aufeinander) abgestützt.

Restliche Körperregionen berühren die Matte nicht. Ein häufiger Fehler:

Die Körperspannung wird nicht über die gesamte Dauer des Asanas hinweg gehalten.

28 Sitzhaltungen

Sitzhaltungen im Yoga bezeichnen, im Vergleich zu den bereits benannten Haltungen nicht nur Sitzpositionen, die der Dehnung dienlich sind, sondern umfassen ebenfalls Meditationshaltungen zur Stärkung des Geistes.

Das wohl berühmteste Beispiel für eine Sitzhaltung aus der Yoga Bewegung ist der Lotussitz, auch Padmasana.

Die Lotusblume steht in der Philosophie des Yogas für spirituelle Erleuchtung. Der Geist ist dabei völlig klar und frei von negativen Gedanken. Aus diesem Grund soll die Ausführung der Übung vor allem zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Die richtige Ausführung des Lotussitz gestaltet sich dabei wie folgt:

Der Praktizierende setzt sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden auf eine etwas erhöhte Unterlage. Das Becken sollte dabei leicht gekippt platziert werden. Im Anschluss wird ein Bein gebeugt, das Schienbein mit beiden Händen gegriffen und der Fuß in der Leiste platziert. (Achtung: Niemals ohne Aufwärmübungen im Vorfeld.) Die Sohle des Fußes zeigt dabei nach oben, das Knie zum Boden. Im nächsten Schritt wird das zweite Bein auf die gleiche Weise positioniert und über das andere Bein gekreuzt.



Der Nacken bleibt in dieser Position gestreckt, das Kinn zeigt leicht in Richtung der Brust.

Achtung: Diese Position sollte ausschließlich von fortgeschrittenen Yogis praktiziert werden. Auch ist bei der Positionierung der Füße Vorsicht geboten, da die Gelenke sich in (für westliche Verhältnisse) ungewöhnlicher Rotationsbewegung befinden und nicht jeder Knochenbau hierfür geeignet ist.

Aus diesem Grund haben sich aus dem Lotussitz im Laufe der Zeit mehrere Abwandlungen entwickelt, die auf eine ähnliche Weise ihre Wirkung entfalten sollen.

Besonders hervorzuheben ist hierbei der positive Einfluss auf die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.



Der kleine Sonnengruß



Berg



Ganze Vorbeuge



Halbe Vorbeuge



Brett



Kobra



Herabschauender Hund



Halbe Vorbeuge



Ganze Vorbeuge



Berg





Es existieren sehr viele verschiedene Variationen des Sonnengrußes (Surya Namaskar). Je nach Yoga Art gibt es Abweichungen in der Ausführung sowie in den Asanas.

Als Beispiel soll uns der kleine Sonnengruß aus dem Vinyasa Yoga dienen.

Der Sonnengruß wird gerne zum Aufwärmen mehrere Runden lang ausgeführt. Auf diese Weise wird der Körper optimal aufgewärmt, der Kreislauf angeregt und auf die folgenden Körperübungen vorbereitet.



Jede Asana wird hierbei nur kurz gehalten. Die Übergänge sind fließend. Der Sonnengruß kann an verschiedene Level angepasst werden und ist somit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anfänger legen beispielsweise aus dem Brett heraus erst die Knie am Boden ab, dann den Oberkörper. Fortgeschrittene Yogis hingegen gehen über das sogenannte Chaturanga Dandasana (Liegestütz), welches deutlich mehr Kraft und Übung abverlangt.



Danke für dein Vertrauen



Ich hoffe sehr, dir hat dieses Buch gefallen und deine offenen Fragen beantworten können.

Solltest du noch weitere Fragen oder Anregungen haben, dann freue ich mich über deine Nachricht.

Wenn dich dieses Buch nun neugierig gemacht hat und du gerne Yoga ausprobieren möchtest, dann würde ich mich sehr freuen, dich in unseren Yoga Kursen zu sehen.

Du findest uns hier:

 <https://rockyouryoga.de>

 RockyourYoga.online

 rock_your_yoga

*Wir sehen uns
auf der Matte!*

