



Kurze Einführung zum Ashtanga Vinyasa Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga is 99 % practice and 1 % theory.

Ashtanga Vinyasa Yoga besteht zu 99 % aus Praxis und zu 1 % aus Theorie.

Sri K. Patthabi Jois (1915 - 2009), Begründer des
Ashtanga Vinyasa Yoga

1. Allgemeines

Unter dem Begriff „Yoga“ werden unterschiedliche Stil-Richtungen zusammengefasst. Das Spektrum reicht von reiner Meditation über Entspannungsübungen bis hin zu körperlich aktiven Formen. Bei den körperbetonten Yoga-Formen (Hatha Yoga) lässt sich unterscheiden zwischen statischen und dynamischen Stilrichtungen. Wenn man unsicher ist, welcher Stil einem persönlich am meisten liegt, lohnt es sich, unterschiedliche Richtungen einfach auszuprobieren.

Ashtanga Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts von **Sri K. Patthabi Jois** (1915 - 2009) in Mysore, Indien entwickelt wurde und inzwischen weltweit verbreitet ist, vor allem in den USA.

Ashtanga Vinyasa Yoga zeichnet sich u.a. durch **folgende Besonderheiten** aus:

- **Der Ablauf der Übungen ist festgelegt.**

Der Praktizierende wird so mit der Zeit unabhängig von einem Lehrer. Er kann seine Praxis im persönlichen Atemrhythmus mit der ihm entsprechenden Geschwindigkeit durchführen. Er kann auch zu Hause oder auf Reisen praktizieren.

Jede Übung baut auf der vorherigen auf. Durch die kontinuierliche Wiederholung und Vertiefung der Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht gestärkt.

- **Die Übungen sind auf definierte Weise miteinander verbunden.**

Durch die Verbindung der Übungen bleibt man ständig in Bewegung, wodurch mehr innere Hitze entsteht.

Mit der Zeit entsteht ein fließender Bewegungsablauf. Langfristig wird die Praxis zu einer Meditation in Bewegung.

- **Atmung, Bewegung und Blickrichtung sind aufeinander abgestimmt.**

Auch dies unterstützt das meditative Element, da man sich auf die Praxis fokussiert und die Gedanken nur wenig abschweifen können.

- **Ein- und ausgeatmet wird mit leisem Kehlgeräusch¹ durch die Nase.**

Diese Form der Atmung führt zu einem tieferen Atemvolumen und erhöht die innere Hitze, was reinigende Wirkung hat und die Gelenköffnung und Muskeldehnung unterstützt.

¹Das Kehlgeräusch entspricht einem sanften Hauchen (beim Ein- und Ausatmen), bei dem die Lippen geschlossen bleiben und die Luft durch die Nase strömt.

Der **Name „Ashtanga Vinyasa Yoga“** leitet sich von einem Klassiker der Yoga-Literatur her, den Yoga-Sutren des Patanjali (geschrieben ca. von 2000 Jahren). Darin beschreibt Patanjali einen achtgliedrigen (ashtao + anga = **ashtanga**) Pfad zur Selbstverwirklichung. Zu diesen acht Gliedern gehören u.a. die Körperübungen und die Atemkontrolle. Unter „**Vinyasa**“ versteht man die präzise vorgeschriebene Abfolge der Bewegungen und die Verbindung der Übungen miteinander.

Sowohl aus Konditionsgründen als auch, weil der Schüler die Übungen und ihre Reihenfolge erst erlernen muss, dauert die Praxis anfangs nicht so lange (20 bis 30 min). Mit der Zeit steigern sich Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Merkfähigkeit des Schülers und die Praxis wird länger (1 ½ bis 2 Stunden).

Anfänger praktizieren **möglichst mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche**, Fortgeschrittene 5 bis 6 Mal pro Woche. Es ist empfehlenswert, mindestens 1 Mal pro Woche mit einem Lehrer zu praktizieren – gerne auch häufiger.

Gerade für völlige Anfänger ist es schwierig, in einem häufig ohnehin angefüllten Tag zusätzlich Raum für eine regelmäßige Praxis zu finden. Wenn man erst einmal die positive Wirkung der Praxis erfahren hat, fällt dies leichter.

Im Anschluss an die Praxis sollte man **relativ viel trinken**, weil man zum einen über das Schwitzen Flüssigkeit verliert und zum anderen, weil durch die Übungen Schlacken freigesetzt werden, die dann aus dem Körper ausgeschieden werden sollten. Die Nahrungs- und Flüssigkeitspause vor der Praxis ist individuell unterschiedlich - bei fortgeschrittener Praxis sollte man 3 Stunden vorher nichts mehr essen.

2. Ablauf der Praxis

Vor dem eigentlichen Beginn der Praxis sammelt man sich, um eine klare Abgrenzung zum Alltag zu schaffen. Traditionell erfolgt dies durch Singen eines sogenannten Eröffnungsmantras in Sanskrit (der Hochsprache im alten Indien, vergleichbar dem Lateinischen). Im Klassenverband singt der Lehrer das Mantra vor und die Schüler singen es nach. Nach ein paar Monaten können die Schüler es „wie von selbst“ auswendig.

Wenn man alleine praktiziert, kann man auch das Eröffnungsmantra singen oder - wenn man dies nicht mag oder es noch nicht erlernt hat - singt man drei Mal innerlich oder auch laut „OM“ oder hält auf andere Weise kurz inne. Auf jeden Fall ist es empfehlenswert, nicht aus der Hektik des Alltags einfach auf die Matte zu hetzen.

Vor der ersten Bewegung stellt man sich auf die besondere Art der Kehlatmung ein - „breathing with sound“ oder auch „Ujjayi Atmung“ genannt. Dazu spannt man den Kehlkopf leicht an und erzeugt ein hauchendes Geräusch, während man durch die Nase ein- und ausatmet. Die Lippen sind sanft geschlossen. Die Atmung gibt dann auch den Rhythmus der Bewegung vor.

Die Praxis beginnt mit 2 Arten von Sonnengrüßen (Surya Namaskara A und B). Anschließend werden bestimmte Positionen im Stehen ausgeführt. Dieser Beginn ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleich.

Nach den Stehpositionen folgen bestimmte Übungsfolgen („Serien“), von denen es insgesamt 6 gibt (steigender Schwierigkeitsgrad). Ca. 90 % der Praktizierenden weltweit üben die 1. Serie oder Teile davon. Sie dient vor allem der Heilung und Reinigung des Körpers.

Der Abschluss der Praxis ist wieder für alle gleich. Als Anfänger erlernt man davon zunächst nur die letzten 3 Positionen.

Danach folgt traditionell wieder ein Mantra, das sogenannte Abschlussmantra. Alternativ kann man auch nur innerlich 3x OM oder einen Dank sagen für die Praxis, die man gerade gemacht hat.

Dann legt man sich mit dem Kopf in Richtung Mattenanfang auf den Rücken, mit den Handflächen nach oben, deckt sich zu und entspannt für 5 bis 10 Minuten (möglichst ohne einzuschlafen). Die Atmung ist wieder ganz normal.

3. Besonderer Hinweis für weibliche Praktizierende

Zum Thema Verhalten bei Menstruation gibt es unterschiedliche Meinungen. Traditionell sollte während der Menstruation pausiert werden, im Minimum keine Umkehrpositionen gemacht werden. Andererseits kenne ich jede Menge fortgeschrittener Praktizierender, die sich daran nicht halten. Insofern sollte jede Frau auf ihren Körper hören. Richtig ist, dass häufig während der Menstruation der Körper besonders empfindlich ist – dann mag es eine gute Idee zu sein, darauf hinzuweisen, dass man an diesem Tag keine oder keine so starken Adjustments mag.

Auch bei Schwangerschaftswunsch und vor allem bei festgestellter Schwangerschaft gibt es Besonderheiten, auf die ich gerne auf Befragen eingehe.