

TOP

1. Nachbesprechung „Der atmende Gott“	1
2. Fragen zur morgendlichen Praxis	2
3. Das Eröffnungsmantra.....	3
4. Körperliche Praxis Serie I – Finishing Extended.....	5
5. Zeiten zum nächsten verlängerten WE	8

1. Nachbesprechung „Der atmende Gott“

Nina stellt fest, dass ihr durch den Film deutlich wurde, dass es nicht den Yoga gibt, jeder der Schüler von Krishnamacharya und auch er selbst haben ihren eigenen Stil entwickelt und über die Zeit an ihre Bedürfnisse oder/ und neuen Erkenntnisse angepasst. So hat Krishnamacharya später nur noch einzelne Schüler unterrichtet oder besser behandelt und eine auf sie zugeschnittene Yogapraxis für sie entwickelt. Svenja fügt dazu an, dass dies deutlich macht, dass sich auch unsere eigene Praxis entwickeln darf. So habe Ronald Steiner aktuell eine Yogapraxis für Senioren entwickelt, die körperliche eingeschränkt sind und deshalb die Asanas anders praktizieren, z.B. auf einem Stuhl sitzend. Also wird äußerlich zwar anders praktiziert, aber die Grundprinzipien der Achtsamkeit, wie die Einheit von Atem und Bewegung, sind weiter vorhanden.

(Sandra?) Das Verhalten von Krishnamacharya, BKS Iyengar und auch Pattabi Jois im Film widerspräche jedoch diesen Achtsamkeitsprinzipien. Die Praxis sähe eher aus wie militärischer Drill. Auch habe Iyengar ja berichtet, dass den Schülern damals nur die Endposition gezeigt wurde, es gab keine Modifikationen. (Svenja) Iyengar hat sich, auch aufgrund seiner negativen Erfahrungen mit seinem Lehrer, das Yoga, das er später lehrte autodidaktisch angeeignet und das System seinen Bedürfnissen angepasst. Damals habe es noch ein anderes Verständnis von Yoga gegeben. Oft wurde, wie man das im Film auch sieht, eine Show aus der Yogapraxis gemacht. Auf der anderen Seite war Krishnamacharya ein Sanskrit Gelehrter und hat sich sehr tief mit den Prinzipien des Yoga auseinandergesetzt und sie vermutlich auch an seine Schüler weiter vermittelt.

Das Fazit, das man aus diesem Film vielleicht ziehen kann ist, dass der Yoga wie ein bunter Blumenstrauß ist und sich jeder sein „Blümchen“ herausnehmen kann. Dass es sich um einen Prozess handelt (Weg!), der sich über die Zeit verändert, der aber auch jeden Tag ein anderer ist, wenn wir eine gute Selbstaufmerksamkeit entwickeln und unsere Praxis jeden Tag neu an unsere aktuellen Bedürfnisse anpassen.

2. Fragen zur morgendlichen Praxis

- *Ujaii Atem*

Elisa merkt an, dass sich nach der Praxis ihr Rachen belegt angefühlt hätte, ein bisschen wie ein Kloß im Hals und sie frage sich, ob das vom Ujaii Atem käme. Auch andere haben diese Erfahrung schon gemacht. Svenja wird das mit Ronald Steiner diskutieren. Eine mögliche Erklärung wäre, dass die Stimmbänder durch diese „Kehlatmung“ anschwellen und man deshalb das Gefühl eines Kloßes im Hals hat (Gunnar).

- *Counten*

Es scheint unterschiedliche Zählweisen und auch Aussprachen im Sanskrit zu geben: Zum einen wird die vier – *catvāri* auch *catur* genannt die 14 *caturdaśa* oder die 19 – *navadasa* auch mit *ekonavimśatiḥ*, also 20 minus eins gezählt. Svenja bestätigt, dass es verschiedene Schreibweisen gibt, das Sanskrit kommt ursprünglich aus dem südlichen Indien und hat sich von dort nach Norden verbreitet und wird dort auch anderes ausgesprochen, deshalb hören sich die gleichen Ausdrücke oft unterschiedlich an.

3. Das Eröffnungsmantra

S.06 AYINNOVATION Handbuch

(Svenja) Das vierzeilige Eröffnungsmantra, dass zu Beginn der Ashtanga Yoga Praxis gesungen wird dient dazu „auf der Matte anzukommen“, so dass wir zum einen zur Ruhe kommen können und uns auf die Yogapraxis fokussieren und zum anderen, nicht in den Autopiloten gehen.

Das Yoga Sutra I.1. *atha yoga-anusasanam* drückt dies ebenfalls aus: Atha yoga – jetzt Yoga – im Hier und Jetzt ist Yoga, es ist nicht zwischendrin sondern genau jetzt. [Durch die zu Beginn und am Ende gesungen Mantras bekommt unsere Praxis einen „rituellen“ Rahmen durch die wir diese Meditationszeit von unserem Alltag deutlich abgrenzen.]

Das Mantra wurde Zeile für Zeile besprochen, zuerst las Svenja die Zeile vor und erklärte die Aussprache, dann wurde diese durch Wiederholen des Vorgesprochenen geübt. Jede Zeile wurde übersetzt und die Bedeutung des Textes wurde besprochen.

- **1. Zeile**

Ich verneige mich vor den Lotusfüßen des Lehrers, weil dieser Guru mir zeigen wird wie ich mein eigenes Selbst entdecken kann, ihm näher kommen kann. Es geht darum mein Selbst zu erkennen wobei unter Guru (Lehrer) alle die Menschen zu verstehen sind, die mich auf dem Weg zu meiner wahren Natur weitergebracht haben.[Werde, der du bist – Friedrich Nietzsche, Ecce Homo]

- **2. Zeile**

Der Heiler befreit mich von den Gefahren des Dschungels, also der Verwechslung/ Illusion, der Nährboden für unser Leiden. Nichts ist so beständig wie die Wandlung.

Exkurs Sanskrit/Devanagari: Anusvāra = Das m mit Pünktchen (*m̐*) wird im Sprachraum des Folgebuchstaben ausgesprochen -> bei Samsara wird das *m̐* wie ein n ausgesprochen. Ebenso bei Samtyai -> santyai. Das am Ende des Wortes wird *m̐* immer wie in M ausgesprochen (z.B. gurunam).

- **3. & 4. Zeile**

Die beiden letzten Zeilen des Eröffnungsmantras beschreiben die Gestalt des Pantanjali. Man weiß nicht ob es sich bei ihm um einen Gott oder um einen Menschen handelte, wer also das Yoga Sutra verfasst hat. Vermutlich waren es mehrere Personen und das Yoga Sutra, das sich über Jahrhunderte entwickelt hatte vermutlich mehrere Verfasser. Zudem wurde es erst sehr spät verschriftlicht und vorher, über Jahrhunderte mündlich überliefert.

Patanjali wird meist als gottähnliche, mystische Figur dargestellt, so wie er auch im Eröffnungsmantra beschrieben wird: Ananda, die zusammengerollte Weltenschlange bildet seinen Unterkörper und tausend, im Sinne von sehr viele, strahlende Schlangenköpfe erheben sich über seinem Haupt. In der Mythologie sind Nagas schlangenähnliches Luftwesen, Symbole der Weisheit. Die Figur hält meist ein Muschelhorn, einen Diskus und ein Schwert in seinen Händen: Große Muscheln wurden als Blasinstrument benutzt und sind ein Symbol für den Urklang der Welt,



der zu Beginn der Zeit war - ein Zeichen für Anfang . Der Diskus ist dagegen ein Symbol für das Ende, aber auch der Unendlichkeit, weil er eben einen Kreis darstellt. Also auch eine Darstellung dafür, dass alles im Wandel ist – nichts bleibt wie es ist. Das Schwert ist als Symbol der Trennung und damit der Unterscheidungskraft zu verstehen, die uns von unseren Illusionen befreien kann.

Die symbolische, mystische Sprache des Eröffnungsmantras ist auf das Alter und den historischen Hintergrund des Textes zurückzuführen und sollte nicht zu der Annahme verleiten, dass es sich um eine Art Gebet im westlich-religiösen Sinne handelt. Sondern es ist als undogmatischer und keiner Religion oder Ideologie zuzuordnender Text

zu verstehen, der ganz pragmatische dazu dienen soll uns auf unsere Yogapraxis zu konzentrieren.

4. Körperliche Praxis Serie I – Finishing Extended

S.34/35 AYINNOVATION Handbuch

- *Urdhva Dhanurasana*

Dieses Back Bending Asana gehört noch nicht zur Finishing Sequenz. Erst danach und nach einer Vorbeuge nimmt man seine Matte und geht in den hinteren Teil des Übungsraumes, um dort die Finishing Sequenz zu praktizieren.

Diejenigen von uns, die noch keine Schlussequenz geübt haben, machen diese so wie sie im Handbuch abgebildet ist. Die anderen machen sie so wie sie sie kennen. Beim Dandarsana/ Langsitz ist es der gleiche count wie im Pashmotanasananava.

- *Salamba Sarvangasana*

Alle Glieder sind gestützt.

Mit einem Vinyasa kommen wir vom Stehen zum Sitzen und von da aus zum Liegen - ausatmen ablegen - astau (8). Die Position wird **10 AZ** (Atemzügen) lang gehalten.

Es geht darum die Bein – Rückseiten zu dehnen, dabei dürfen die Beine gebeugt sein. Die traditionelle Fußhaltung ist gestreckt.

- *Halasana*

Der Pflug

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen und absetzen, AA ablegen

Astau (8) – EA Beine gestreckt nach oben (Salamba Sarvangasana), AA zieh die Beine zum Bauch, mach dich klein. Wir probieren einen langen Rücken zu machen und bleiben hier **5 AZ**.

In der „Traditional Variante“ werden die Beine hinter dem Kopf abgelegt.

- *Karna Pidasana*

Ohrdruck Position

Das gleiche Prinzip wie bei *Halasana* gilt auch im in *Karna Pidasana*.

Frage: Wie kommt die 8 (astau) zustande?

Astau (8) – EA Beine gestreckt nach oben (Salamba Sarvangasana), AA Oberkörper anheben

Ebenfalls **5 AZ** halten - mit der fünften Ausatmung geht's nach unten. Der untere Rücken sollte fest in den Boden drücken damit es nicht im Rücken zieht. Man kann die Position auch bewegt machen (Wechsel der Arme re+li neben die Beine), aber in der Finishing geht es ums Runterkommen, deswegen lieber statisch üben.

- *Urdvha padmasana*

die heraufschauende Lotusposition, umgedrehter Lotussitz

Der Rücken sollte lang sein, der untere Rücken in den Boden drücken.

BITTE FEHLER IM INSPIRED HANDBUCH KORRIGIEREN. DER COUNT IST 9 und NICHT 8.

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen und absetzen, AA ablegen

Astau (8) – EA Beine gestreckt nach oben (Salamba Sarvangasana),

Nava (9) – AA Hände drücken gegen die Knie, Spannung erzeugen, unteren Rücken gegen Boden pressen

5 AZ

- *Pindasana*

kleiner Ball oder Embryo

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen und absetzen, AA ablegen

Astau (8) – EA Beine gestreckt nach oben (Salamba Sarvangasana),

Nava (9) - Hände umarmen die Beine - zu einem kleinen Ball werden.

5 AZ

- *Matsyasana*

die Fischposition

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen und absetzen, AA ablegen

Ashtau (8) EA Oberkörper anheben, Ellenbogen zum Boden, Füße aufstellen, der Kopf in den Nacken gelegt, wenn das sich angenehm anfühlt, ansonsten bleibt er gerade und der Blick richtet sich nach vorne

5 AZ

Wenn Teilnehmer den Nacken nicht beugen können ist die Basic Version eine gute Variante (auch wenn er sonst Traditional übt)

- *Uttana Padasana*

intensive Streckung des Fußes

gecountet wie Matyasana – **5 AZ**

Anmerkung Svenja: Der Kopfstand (Shirshasana) sowie die Kindsposition (Balasana) werden in der Basic-Variante nicht praktiziert.

- *Baddha Padasana*

Der gebundene Lotussitz

Gebunden heißt diese Position deshalb, weil die traditionelle Variante im Lotussitz praktiziert wird und dabei die Zehen mit den Fingern gebunden werden.

Zwischen *Uttana Padasana* und *Baddha Padasana* wird kein Vinyasa gemacht.

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen, AA absetzen, EA gestreckte Beine (Langsitz), Hände neben der Hüfte,

Ashtau (8) – AA Beine in Svastika bringen, Hände oder Arme vor die Schienbeine

5 AZ

Detaillierter Aufbau des Sitzes " Svastika" (Anmerkung Svenja: gerne mit Zwischenatmungen):

den rechten Fuß aufstellen, so dass Ferse und Knie auf einer Höhe sind und dann schieb jetzt deinen linken Fußrücken an den Außenknöchel rechts. Dann legt die rechte Wade vor die linke. Wenn du mit den Ellenbogen nicht hinter deinen Rücken kommst, dann bleib da. Das Herz kommt dann nach vorne, der Rücken ist lang. Es ist ratsam von Tag zu Tag die Beine abwechselnd oben und unten zu positionieren.

- *Yoga Mudrasana*

Mudra = Siegel/ Fingerhaltung = Symbol für die Vereinigung der individuelle Seele mit der Kosmischen Seele und damit für "Yoga" im Sinne von "Vereinigung". Symbol so versiegeln wir unsere Praxis.

Nava (9)AA: aus dem *Baddha Padasana* weiter nach unten beugen und den Kopf senken.

- *Padmasana*

Lotussitz

Sapta (7) – EA von Adho Mukha Shvanasana nach vorne laufen, AA absetzen, EA gestreckte Beine (Langsitz), Hände neben der Hüfte,

Astau (8) AA Beine in Svastika bringen, Arme gestreckt Handrücken zeigen nach oben + liegen auf den Knien. Die Fingerkuppen der Zeigefinger werden an das erste Daumengelenk gelegt. So, als hieltest du ein ganz feines Seidenpapier dazwischen. Der Zeigefinger steht für unser Ego. In dieser Haltung können wir uns nochmal unserem Atem ganz bewusst werden.

10 AZ

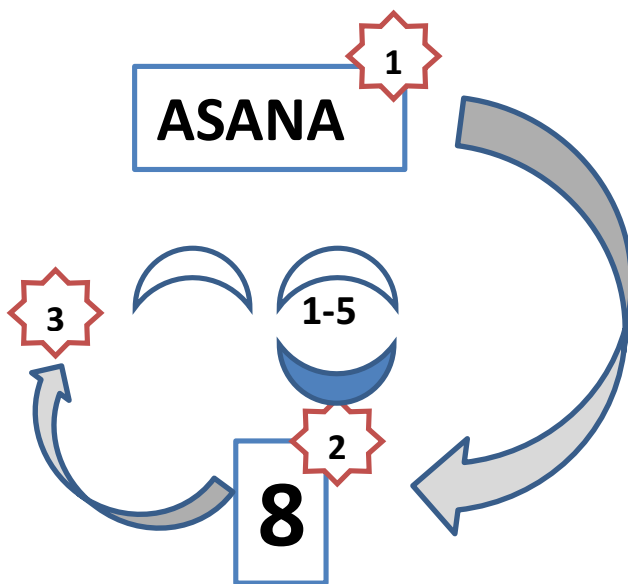
Vor hier aus (ohne Vinyasa), die Hände vor dem Herzen zusammen nehmen und das Abschlussmantra singen.

- *Shavasana*

Die Leichen oder die Totenstellung.

Hier werden wir uns bewusst darüber, dass unser Körper uns für dieses Leben gegeben wurde und dass wir ihn nicht selbst geschaffen haben, er also nicht uns gehört. Dass der Körper und dieses Leben endlich sind und wir uns in dieser Haltung mit dem eigenen Tod auseinander setzen können. In dieser Haltung kann man gut in den Samadhi (tiefe Meditation, die 8.Stufe des Ashtanga Yoga) Zustand kommen. Mit geschlossenen Augen können wir eine Verbindung zu unserem inneren Wesenskern herstellen, es genießen hier nicht tun zu müssen und einfach da zu sein.

- Anmerkungen
 - Man sagt beim Counten als erstes den Namen der Position an und dann „ausatmen - einatmen 1“
 - Bei der Entwicklung der verschiedenen Modifikationen war die größte Herausforderung, dass diese an den Count der traditionellen Varianten angepasst werden mussten.
 - Wenn man die Basisvarianten unterrichtet gibt es in der Schussesequenz keine Vinyasas und keine Vorübung für den Kopfstand, zudem werden die Asanas nur 5 statt 8 Atemzüge gehalten (Ausnahme: Salamba Sharvangasana - 10 AZ und Padmasana - 10AZ)



Der erste Bumerang ist mit Astau (8) verknüpft.

- Zuhause ist es sinnvoll sich zur Übung selbst laut durch zu counten und die Positionen zu nennen.
- Bis das Counten „sitzt“ die Finishing in der Basicvariante praktizieren.
- Wenn zwei Ausatmungen durch den Positionswechsel ohne Vinyasa aufeinander folgen?

Bspw: Übergang zwischen Urdhva Padmasana und Pindasana: einatmen 4 – ausatmen 5 und in der Ausatmung wird die Position aufgelöst und in die nächste hineingegangen – Pindasana / Nava – ausatmen 1

5. Zeiten zum nächsten verlängerten WE

Samstag: 30.09.2017 - 07:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Sonntag: 01.10.2017 - 07:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Montag: 02.10.2017 - 07:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Dienstag: 03.10.2017 - 07:30 Uhr bis 17:00 Uhr