

Was bedeutet Ashtanga Vinyasa Yoga in der „Praxis“ ?

Ashtanga Vinyasa ist eine **dynamische Yogaform**, in der kraftvolle, tiefgreifende Yogastellungen mit einer speziellen Atemtechnik synchronisiert werden. Dieser fließende Stil von einer Position zur nächsten ist herausfordernd, energispendend, heilsam und meditativ zugleich.

Yoga ist eine jahrtausendealte Wissenschaft, die sich mit moralischen Werten, mit körperlichen und emotionalen Faktoren zur persönlichen Weiterentwicklung beschäftigt. Ashtanga Yoga bezeichnet das „Acht-Stufensystem“, welches um 200 bis 400 v.Ch. von dem indischen Weisen Patanjali systematisiert und niedergeschrieben wurde. Ashtanga Vinyasa Yoga setzt auf diesem „achtgliedrigen Pfad“ auf, es ist eine traditionelle Methode, die von Sri K. Pattabhi Jois von Mysore, Indien, seit den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts verbreitet wird. (er starb im Alter von 93 Jahren 2009)

Die Methode des Ashtanga Vinyasa Yoga unterscheidet sich von vielen Yogaformen durch **Vinyasa**“. Vinyasa bedeutet: **Synchronisierung von Atmung und Bewegung** in der Asanapraxis. Das Vinyasa System verbindet Körperstellungen (Asanas) zu einer **fließenden Sequenz**, in der jede Position 5 Atemzüge gehalten wird.

Die Serien

Ashtanga Vinyasa Yoga ist in **Serien** aufgebaut, die wiederum aus einer **festgelegten Abfolge** von **Asanas (Körperhaltungen)** bestehen. Jede der Serien hat einen speziellen Schwerpunkt hinsichtlich der Absicht und Wirkung.

Die **erste Serie** wird auch „**primary series**“ bzw. **Yoga Chikitsa** (Yoga-Therapie, Entgiftung), genannt. Sie soll den Körper reinigen und wieder korrekt ausrichten. Durch die Körperwärme, die generiert wird, wird reinigender **Schweiß** freigesetzt, der hilft, den Körper zu **entgiften**. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf den Vorwärtsbeugen und den hüftöffnenden Übungen. Eine gut erarbeitete erste Serie ist die Grundlage für die weiteren Übungsreihen.

Die **zweite Serie** oder auch „**intermediate series**“ bzw. **Nadi Shodana** (in Sanskrit: Reinigung der Energiekanäle „Nadis“/ Reinigung des Nervensystems) bringt die Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis von einer physischen auf eine energetische Ebene.

Die zweite Serie arbeitet vor allem an der Flexibilität, Öffnung und Stabilität des Rückens und **wirkt** dadurch auch stärker **auf das Nervensystem**;

Hat man die **erste Serie** abgeschlossen, so wird traditionell eine Position nach der anderen aus der zweiten Serie dazugelernt, um Kraft und Ausdauer aufzubauen.

Ziel ist es seine Serie/oder einen Teil davon einmal auswendig praktizieren zu können im sogenannten „**Mysore Style**“ (Mysore = südindische Stadt, aus der dieser Yogastil kommt.) d.h. selbständiges Üben der Serie, **vom Lehrer betreut und eingerichtet**, für jeden soweit, wie es der Übungsfortschritt, die eigene Tagesverfassung und die individuelle Konstitution zulassen.

In Mysore-Stunden kann am besten auf individuelle Übungsfortschritte eingegangen werden, da nicht angesagt wird und jede/r in seinem eigenen Atem-Rhythmus und Tempo üben kann.

Eine regelmäßige, wenn möglich **tägliche Praxis**, hat viele positive „Neben-Effekte“
Frei nach dem Leitspruch des Ashtanga Vinyasa Gründers Sri K. Pattabhi Jois:

..., **Yoga ist 99% Praxis, 1%Theorie**“...

Das Resultat einer regelmäßigen Praxis ist ein **gesunder, kräftiger Körper**, ein **gereinigtes Nervensystem** und ein **klarer, beweglicher Geist**.



“Ashtanga Marga“: Der achtegliedrige Pfad – ein praktischer Leitfadens zu innerer Freiheit

Der Sanskritbegriff „**Ashtanga**“ bedeutet übersetzt „**8 Glieder**“ und beschreibt Yoga als 8 teiligen Pfad. Die 8 Glieder wurden uns durch die vom Weisen Patanjali (indischer Gelehrter) vor rund 2.500 Jahren niedergeschriebenen „Yoga Sutras“ überliefert. Innere Freiheit und Unabhängigkeit können nach Patanjali nur dann erreicht werden, wenn es gelingt, die „Störfaktoren des Geistes“ (Kleshas) abzuschwächen. Der achtegliedrige Pfad stellt eine Art Hilfsprogramm zur Überwindung der Kleshas dar; er besteht aus einer Reihe konkreter, praktischer und auch heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen.

Der achtegliedrige Pfad auf einen Blick

1. Yamas – der Umgang mit der Umwelt
2. Niyamas – der Umgang mit sich selbst
3. Asana – der Umgang mit dem Körper
4. Pranayama – der Umgang mit dem Atem
5. Pratyahara – der Umgang mit den Sinnen
6. Dharana – Konzentration(6. – 8. Samyama – der Umgang mit dem Geist)
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Das Höchste: Die innere Freiheit

Kein geradliniger Pfad

Patanjalis Ashtanga Marga (sanskrit *ashtau*: acht, *anga*: Glied eines Körpers, *marga*: Pfad) wird zwar als achtegliedriger Pfad bezeichnet, ist aber nicht so zu verstehen, dass notwendigerweise ein Schritt nach dem anderen gegangen werden müsste. Jedes Glied (vor allem die ersten fünf) gewährt einen Einstieg, auch wenn die meisten Menschen, die sich dem Yoga nähern, mit der **Asana-Praxis** beginnen. So entwickelt sich das Einhalten der Yamas, der Verhaltensregeln für den Umgang mit der Umwelt, und der Niyamas, der Regeln für den Umgang mit sich selbst, häufig erst durch die Asana-Praxis. Manche integrieren Pranayama- und Meditationsübungen erst nach jahrelanger Übung in ihre Praxis. Das Ziel des Yoga aber bleibt, alle Glieder möglichst zeitgleich gleichwertig zu berücksichtigen und auf dem eigenen Weg ins Leben zu integrieren.

Ein lohnenswerter Weg

Die einzelnen Glieder des achtegliedrigen Pfads – das wusste bereits der Verfasser der Yoga-Sutras – lassen sich nur langsam entwickeln. An den Punkt der vollkommenen Freiheit zu gelangen, ist mehr als schwierig (was auch jedem sofort einleuchtet, der es jemals versucht hat). Daher ist er als ein ständiger Prozess zu betrachten, in dem man sich kontinuierlich weiterentwickelt, und keineswegs als ein schneller Weg zur Erleuchtung. Doch auch wenn es vielleicht nie gelingen wird, sich von seinen Kleshas und seinen Samskaras (Eindruck, Nachwirkung, Prägung, Neigungen. Tendenzen des Geistes, die durch Handlungen = “Karma“, Gedanken und Erfahrungen in früheren Zeiten des Lebens oder Geburten entstanden sind.) ganz zu befreien, stellt er einen überaus lohnenden Weg dar: Mit kontinuierlicher Praxis und mit einem offenen Geist und offenen Herzen (in dem für Patanjali die Selbstkenntnis des Menschen verborgen liegt) für das, was im Yoga geschieht, kann man sich Schritt für Schritt von den eigenen Mustern und Blockaden, den Meinungen und Erwartungshaltungen anderer befreien. Zumindest lässt sich dabei lernen, diese zunehmend besser zu erkennen und bewusster mit ihnen umzugehen. Und wer weiß: Vielleicht erreicht man eines Tages doch die ganz große innere Freiheit!

Üben, üben – und nochmals üben Um den Einfluss der Kleshas zu mindern und den Geist zu klären, ist es erforderlich, beharrlich zu üben sowie den Gedanken loszulassen, dass das Üben sofort Resultate mit sich bringen muss. Jeder sollte eine ihm angemessene Anstrengung auf sich nehmen und diese über einen längeren Zeitraum beibehalten. Darüber hinaus gilt es, alles andere (was zudem vielfach nicht in der eigenen Macht steht) loszulassen und das bedeutet, so anzunehmen, wie es kommt. Bei beidem hilft das Grundvertrauen darauf, dass man sich auf dem richtigen Weg befindet.

