



YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens



riva

YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens



YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

7. Auflage 2021

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2012 by Mark Stephens. All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel *Yoga Sequencing* bei North Atlantic Books.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Andrea Panster, Amberg

Redaktion: Matthias Michel, Wiesbaden

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München

Umschlagabbildung: Martovka/shutterstock.com

Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-406-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-549-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-550-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

*Allen Lehrern und Schülern auf dem Weg einer nachhaltigen,
transformativen und freudvollen Yogapraxis.*

Inhalt

Inhalt	7
Tabellenverzeichnis	11
Vorwort	13
Einleitung	17
TEIL I: GRUNDLAGEN UND PRINZIPIEN	21
Kapitel 1: Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	23
Traditionelle Ansätze	24
Parinamavada und Vinyasa Krama	27
1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen	30
2. Prinzip: Von der dynamischen zur statischen Auseinandersetzung mit den Asanas, oder: In die Stille kommen	31
3. Prinzip: Das energetische Gleichgewicht finden	32
4. Prinzip: Die Wirkung der Bewegungen integrieren	33
5. Prinzip: Das Selbst nachhaltig transformieren	34
Kapitel 2: Der Übungsbogen im Yogaunterricht	37
Den Yogaprozess einleiten	39
Wie man eine themenbezogene Stunde gestaltet	42
Den Körper aufwärmen und aktivieren	43
Der Weg zum Übungshöhepunkt	46
Die Erkundung des Übungshöhepunkts	49
Die Integration der Praxis	51
Wie man die Integration der Asanas verstärkt	52
Kapitel 3: Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien gestalten	53
Die Grundeigenschaften der Asanas	53
Standhaltungen	54
Aktivierung der Körpermitte	56
Stützhaltungen	58
Übungen für gesunde Handgelenke	59
Übungen für gesunde Schultern	59
Rückbeugen	62
Drehungen	65
Vorbeugen	67
Hüftöffner	69
Umkehrhaltungen	71
Savasana	73
Der nächste Schritt bei der Gestaltung von Übungsfolgen	76
Kapitel 4: Die Reihenfolge der Übungsanleitungen zu den Asanas	77
Lehren, was man weiß	77

1. Schritt: Die Demonstration der Asanas	78
2. Schritt: In die Asanas kommen	79
3. Schritt: Die Asanas verfeinern.....	82
4. Schritt: Aus den Asanas kommen	87
5. Schritt: Die Wirkung der Asanas aufnehmen und integrieren	88
Die Gestaltung der Übungsanweisungen innerhalb einzelner Asanafamilien	88
Der nach unten schauende Hund als Grundlage aller Stützhaltungen	90

TEIL II: DIE PLANUNG VON STUNDEN FÜR ANFÄNGER, GEÜBTE UND FORTGESCHRITTENE

97

Kapitel 5: Surya Namaskara – Sonnengruß.....

99

Die Grundeigenschaften von Surya Namaskara.....	100
Der klassische Surya Namaskara	101
Übungsfolge 1: Der klassische Surya Namaskara.....	102
Surya Namaskara A	103
Übungsfolge 2: Surya Namaskara A	105
Surya Namaskara B	106
Übungsfolge 3: Surya Namaskara B.....	108
Der tanzende Krieger	109
Übungsfolge 4: Der tanzende Krieger.....	110

Kapitel 6: Einsteiger- und Anfängerunterricht.....

111

Übungsfolgen für Anfänger gestalten und unterrichten.....	114
Übungsfolgen für Anfänger	115
Übungsfolge 5: Einführung in den Yogaunterricht.....	115
Übungsfolge 6: Einführung in den Yogaunterricht für sportlich Geübtere	117
Übungsfolge 7: Anfänger – Schwerpunkt Rückbeugen.....	119
Übungsfolge 8: Anfänger – Schwerpunkt Hüftöffner.....	121
Übungsfolge 9: Anfänger – Schwerpunkt Drehungen.....	123
Übungsfolge 10: Anfänger – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen.....	125
Übungsfolge 11: Anfänger – Schwerpunkt Stützhaltungen	126
Übungsfolge 12: Anfänger – Schwerpunkt Vorbeugen	129
Übungsfolge 13: Anfänger – Schwerpunkt Umkehrhaltungen	131

Kapitel 7: Yogaunterricht für Geübte

133

Übungsfolgen für Geübte gestalten und unterrichten.....	135
Übungsfolgen für Geübte	136
Übungsfolge 14: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen I	136
Übungsfolge 15: Geübte – Schwerpunkt Rückbeugen II	139
Übungsfolge 16: Geübte – Schwerpunkt Hüftöffner.....	141
Übungsfolge 17: Geübte – Schwerpunkt Drehungen.....	144
Übungsfolge 18: Geübte – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen.....	146
Übungsfolge 19: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen I.....	149
Übungsfolge 20: Geübte – Schwerpunkt Stützhaltungen II.....	151
Übungsfolge 21: Geübte – Schwerpunkt Vorbeugen	154
Übungsfolge 22: Geübte – Schwerpunkt Umkehrhaltungen	156

Kapitel 8: Yogaunterricht für Fortgeschrittene	159
Übungsfolgen für Fortgeschrittene gestalten und unterrichten	160
Übungsfolgen für Fortgeschrittene	162
Übungsfolge 23: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen I.....	162
Übungsfolge 24: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Rückbeugen II.....	164
Übungsfolge 25: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Hüftöffner	167
Übungsfolge 26: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Drehungen	170
Übungsfolge 27: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen im Stehen	172
Übungsfolge 28: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen I	175
Übungsfolge 29: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stützhaltungen II	178
Übungsfolge 30: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Vorbeugen.....	180
Übungsfolge 31: Fortgeschrittene – Schwerpunkt Umkehrhaltungen.....	183
TEIL III: ÜBUNGSFOLGEN FÜR ALLE ABSCHNITTE IM LEBENSZYKLUS	185
Kapitel 9: Yogaübungsfolgen für Kinder	187
Übungsfolge 32: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 1–4	190
Übungsfolge 33: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 5–8	192
Übungsfolge 34: Yoga für Kinder der Jahrgangsstufen 9–12	194
Kapitel 10: Übungsfolgen für Frauen in besonderen Lebenssituationen	197
Yoga während der Menstruation	198
Übungsfolge 35: Yoga zur Linderung von Menstruationsbeschwerden	199
Yoga in der Schwangerschaft – und danach	200
Übungsfolgen nach Schwangerschaftsstadium	202
Übungsfolge 36: Yoga für das erste Trimester – für Yoganeulinge.....	202
Übungsfolge 37: Yoga für das erste Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis.....	204
Übungsfolge 38: Yoga für das zweite Trimester – für Yoganeulinge	207
Übungsfolge 39: Yoga für das zweite Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis	208
Übungsfolge 40: Yoga für das letzte Trimester – für Yoganeulinge.....	211
Übungsfolge 41: Yoga für das letzte Trimester – für gesunde und erfahrene Yoginis.....	212
Übungsfolge 42: Yoga für das letzte Trimester – in den Wehen	213
Übungsfolge 43: Rückbildungsyoga	214
Yoga für die Wechseljahre	216
Übungsfolge 44: Yoga gegen Hitzewallungen	216
Übungsfolge 45: Yoga für gesunde Knochen – Osteoporose-Prävention	217
Übungsfolge 46: Yoga gegen Stimmungsschwankungen.....	219
Kapitel 11: Yogaübungsfolgen für Senioren	221
Übungsfolgen für Senioren	223
Übungsfolge 47: Yoga für Senioren mit Arthritis.....	223
Übungsfolge 48: Yoga für Senioren mit Osteoporose	224
Übungsfolge 49: Yoga für Senioren mit Gleichgewichtsproblemen	226
Übungsfolge 50: Yoga für Senioren mit Herzerkrankungen	228

TEIL IV: ÜBUNGSFOLGEN FÜR EINE STRAHLENDERE GESUNDHEIT UND MEHR WOHLBEFINDEN	229
Kapitel 12: Yoga zur Pflege der geistigen und emotionalen Gesundheit	231
Übungsfolge 51: Einfache Entspannung für Anfänger und Geübte	232
Übungsfolge 52: Intensive Entspannung für Geübte und Fortgeschrittene	233
Übungsfolge 53: Sanfte Anregung für Anfänger und Geübte	234
Übungsfolge 54: Sanfte Anregung für Geübte und Fortgeschrittene	235
Kapitel 13: Übungsfolgen für die Chakras	239
Muladhara-Chakra	240
Übungsfolge 55: Yoga für Muladhara-Chakra	240
Svadhithana-Chakra	242
Übungsfolge 56: Yoga für Svadhithana-Chakra	243
Manipura-Chakra	246
Übungsfolge 57: Yoga für Manipura-Chakra	246
Anahata-Chakra	248
Übungsfolge 58: Yoga für Anahata-Chakra	249
Vishuddha-Chakra	250
Übungsfolge 59: Yoga für Vishuddha-Chakra	251
Ajna-Chakra	253
Übungsfolge 60: Yoga für Ajna-Chakra	253
Sahasrara-Chakra	254
Übungsfolge 61: Yoga für Sahasrara-Chakra	255
Kapitel 14: Ayurvedische Übungsfolgen	257
Übungsfolgen zum Ausgleich der Doshas	258
Übungsfolge 62: Yoga zum Ausgleich von Vata	258
Übungsfolge 63: Yoga zum Ausgleich von Pitta	260
Übungsfolge 64: Yoga zum Ausgleich von Kapha	262
TEIL V: WIE MAN ALLE ELEMENTE VERBINDET	265
Kapitel 15: Weitere Tipps zur Gestaltung von Yogaübungsfolgen	267
Übungsfolge 65: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 1–2	271
Übungsfolge 66: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 2–3	274
Übungsfolge 67: Soulful Vinyasa Yoga – Eine integrierte Übungsfolge, Stufen 3+	279
Anhang A	283
Anhang B	289
Anhang C	365
Allgemeine Unterrichtselemente	365
Anhang D	367
Anhang E	373
Teaching Yoga Resource Center	373
Anmerkungen	375
Literaturverzeichnis	379
Über den Autor	385
Stichwortverzeichnis	387

Tabellenverzeichnis

In den Kapiteln		
2.1	Grundschemata einer Stunde mit vollem Übungsbogen	39
3.1	Die Asanafamilien	53
3.2	Grundschemata des Übungsbogens für Yogastunden verschiedener Schwierigkeitsstufen	74
4.1	Übungsanweisungen für gegenläufige Bewegungen	84
4.2	Wurzeln und Dehnung	85
4.3	Vertiefende Übungsanweisungen	86
5.1	Die zwölf Asanas der Surya-Namaskara-Familie	99
5.2	Übungsanweisungen zu Atem und Bewegung im klassischen Surya Namaskara	101
6.1	Wen man Pranayama lehren sollte – und wann	113

In Anhang D		
D.1	Anusara Yoga – Grundschemata	367
D.2	Ashtanga Vinyasa Yoga (Erste Serie)	367
D.3	Bikram Yoga – Anfänger	368
D.4	Iyengar Yoga – Grundübungsfolge	369
D.5	Kripalu Yoga – Sun Flow	369
D.6	Power Yoga – Übungsfolge	370
D.7	Prana Flow Yoga – Natarajasana	371
D.8	Sivananda Yoga – Übungsfolge	371
D.9	White Lotus Yoga – Übungsfolge	372

Vorwort

Yoga ist quicklebendig als ein umfassendes Übungssystem zur Förderung von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden. Inzwischen praktizieren weltweit mehrere Millionen Menschen Yoga, und der Berufsstand der Yogaunterrichtenden hat endlich begonnen, klarere und verbindlichere Vorgaben für die Befähigung von Yogalehrern festzulegen. Während Programme zur Ausbildung von Yogalehrern wie Pilze aus dem Boden schießen, wächst gleichzeitig der Bedarf an Schulungsmaterial, das diesen Vorgaben entspricht. Mein letztes Buch *Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques* (2010) ist ein umfassendes Werk für Yogalehrer und behandelt alle wichtigen Themen, in denen zumindest Grundkenntnisse vorhanden sein sollten. Der riesige Markt der Yogaliteratur wird dominiert von zahlreichen Büchern, die sich eingehender mit Themen wie Yogaphilosophie, Anatomie sowie Übungstechniken für bestimmte Asanas beschäftigen. Detaillierte Anleitungen zur Planung und Gestaltung von Übungsfolgen für den Unterricht sind dagegen Mangelware.

Unzählige Yogalehrer sowie ihre Ausbilder haben den Wunsch nach einem umfassenden Leitfaden für die Gestaltung des Yogaunterrichts geäußert und mich zu diesem Buch inspiriert. Wie gerade gesagt: Während sich mühelos Veröffentlichungen von Übungsfolgen verschiedener Stile oder für die Beschäftigung mit bestimmten Asanas finden lassen, fehlt ein wesentliches Element: ein umfassendes Grundlagenwerk mit den Prinzipien und Methoden zur Gestaltung von Übungsfolgen für die verschiedensten Schwierigkeitsstufen, Umstände und Rahmenbedingungen. Dieses Buch ist der Versuch, der Yogagemeinschaft ein solches Werk zur Verfügung zu stellen.

Nach Abschluss meiner Yogalehrerausbildung im Jahr 1995 begann ich, öffentliche Kurse bei Malibu Yoga und bald darauf im YogaWorks Studio im kalifornischen Santa Monica zu geben. Nach ein paar Jahren als Lehrer gründete ich mit einigen Freunden die Yoga Inside Foundation, um in ganz Nordamerika auch unter ungewöhnlichen Rahmenbedingungen fortlaufende Yogaprogramme einzurichten. Bald unterrichteten wir in Gefängnissen, Jugendstraf- und Erziehungsanstalten, Drogenrehabilitationszentren, psychiatrischen Einrichtungen und

Schulen. Die gemeinsame Erfahrung zeigte, dass die Konzepte zur Gestaltung von Übungsfolgen, die wir in der Lehrerausbildung gelernt und in regulären öffentlichen Kursen verfeinert hatten, dabei an ihre Grenzen stießen. Oft waren wir schlecht für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern gerüstet, die wir über Yoga Inside kennenlernten und deren Bedürfnisse und Interessen breiter gefächert waren. Dies führte zu tiefergehenden Überlegungen, wie wir unsere Vorbereitung darauf arrangieren konnten, woraus wiederum ein noch intensiveres Studium von *asana*, *pranayama* und Meditation folgte. Die so gewonnenen Erkenntnisse beeinflussten uns bald nicht nur bei der sozialen Arbeit unter Ausnahmebedingungen, sondern auch bei der Gestaltung von Übungsfolgen in allen Bereichen, einschließlich der regelmäßigen öffentlichen Yogastunden, die wir in Yogastudios und Fitnesscentern sowie an Yoga-instituten und bei Konferenzen gaben. Die Prinzipien und Techniken zur Planung und Gestaltung von Übungsfolgen für den Yogaunterricht wurden in vielen Jahren des Übens, des intensiven Studiums und des Experimentierens weiter verfeinert. Das vorliegende Buch stellt den Höhepunkt dieser Entwicklung dar.

Ich selbst habe die Yogapraxis vor etwas mehr als zwanzig Jahren zu einem regelmäßigen Bestandteil meines Alltags gemacht, nachdem ich Erich Schiffmann kennengelernt und er mir beigebracht hatte, mich »von innen leiten« zu lassen, wie er es von Joel Kramer gelernt hatte. Im Laufe der Zeit habe ich mich tief ins Ashtanga Vinyasa Yoga versenkt, unzählige Seminare mit Iyengar-Yoga-Lehrern von brillanter Einsicht besucht und mich der Überschwänglichkeit von Vinyasa Flow und dem transformativen Potenzial des Tantra geöffnet. Ich lernte die tiefen Einsichten derjenigen zu schätzen, die im Bereich der Yogatherapie tätig sind, und auch derjenigen, die aus ihrem tiefen Wissen in funktioneller Anatomie, Biomechanik und Kinesiologie schöpfen, um Yoga für alle Menschen zugänglich und nachhaltig zu machen, die sich dafür entscheiden. Darüber hinaus hallt auch das intuitive Yogaverständnis Erich Schiffmanns und Joel Kramers in mir nach, während ich den Unterricht für ganze Klassen von Yogaschülern plane und halte.

Der scheinbare Widerspruch zwischen Stundenplanung und intuitiver Praxis löst sich auf, wenn man versteht, dass es Schülern hilft, die Prinzipien und Techniken der Praxis zu erlernen, um leichter und natürlicher Zugang zu dem besten Lehrer zu finden, den sie je haben werden – der in ihrem Körper und in ihrem Geist im Rhythmus ihres Atems und zu den Schlägen ihres Herzens tanzt. Das hier von mir angebotene Material steht im Geiste einer Art zu lehren, die Schüler letztlich in die Lage versetzt, ihr eigener Lehrer zu sein und sich intelligent von innen leiten zu lassen.

Das gesamte Buch profitiert von dem lebendigen Austausch, der sich über die Jahre zwischen den Teilnehmern meiner Seminare »Die Kunst und die Wissenschaft der Gestaltung von Yogaübungsfolgen« entsponnen hat, die sie im Zuge der von mir angebotenen Ausbildung zum zertifizierten Yogalehrer absolvieren müssen. In diesen Intensivkursen beschäftigen sich Hunderte von künftigen und erfahrenen Yogalehrern mit der Gestaltung von Yogaübungsfolgen, sprechen und diskutieren darüber und teilen ihr Wissen. Ich habe mich nach Kräften bemüht, zuzuhören und von allen zu lernen. Ihr Beitrag findet sich in jedem einzelnen Wort auf diesen Seiten, für die ich natürlich die alleinige Verantwortung übernehme, während ich gleichzeitig das Geschenk ihrer vielfältigen Einsichten würdigen möchte.

Der Yogaunterricht gehört zu den Aspekten meines Lebens, die mir am meisten Freude bereiten und mich am stärksten bereichern. Diese Freude erwächst zu einem großen Teil aus dem Gefühl der Verbundenheit mit Schülern unterschiedlichster Herkunft, die aus den verschiedensten Gründen zum Yoga kommen. Meine Schüler sind meine Lehrer, und jeder von ihnen vermittelt mir einzigartige Einsichten in die Praxis. Mein besonderer Dank gilt den Schülern und Lehrerkollegen von Santa Cruz Yoga, die mich an ihrem Wissen teilhaben ließen und mich in den Phasen der Schreibklausur unterstützten. Anne Tharpe, Alison Mitchell, Sean Lang und die anderen Lehrer von Santa Cruz Yoga sorgten dafür, dass unser Yogastudio auch in der Zeit florierte, als meine ganze Aufmerksamkeit dem Schreiben galt.

Wenn man ein Buch schreibt, kann das leicht von der Disziplin und dem gesundheitlichen Nutzen einer täglichen Yogapraxis ablenken. Alles eine Frage des Gleichgewichts. Ich stehe in der Schuld von Ganga White, Sally Kempton, Joel Kramer, Diana Al-

stad, Erich Schiffmann, James Wwinner, James G. Bailey und Shiva Rea, die mir nicht nur freundschaftlich unter die Arme greifen, sondern mir auch vorleben, dass ein Mensch dank jahrzehntelanger Praxis auch im Trubel des Lebens im Gleichgewicht bleiben kann. Jeder von ihnen hat mich auf seine Weise ermuntert, an diesem Projekt festzuhalten, und mir wertvolle Anregungen gegeben.

Meine Recherchehelfer – die Yogalehrer Tony Agostinelli, Anne Tharpe und Cindy Cheung – waren maßgeblich an der Sammlung und Gliederung eines großen Teils der hier von mir bereitgestellten Informationen beteiligt. Karen Bassi, Anne Tharpe und Melinda Stephens-Bukey haben das Manuskript gelesen, sich kritisch damit auseinandergesetzt und hilfreiche Anregungen beigetragen. DiAnna Van Eycke und ich haben alle Übungsfolgen fotografiert. James Wwinner stellte alle anderen Bilder zur Verfügung, die auf den Seiten dieses Buchs zu sehen sind.

Bailey Johnson, Brenna Mackin, Erika Abrahamian, Emily Perry, Greta Mitchell, Jeanette Lehouillier, Jennifer Stanley, Malia Rawlings, Marcia Charland, Mary Maleta, Naomi Hegenbart, Ray Charland, Rowan Rawlings, Seana Messina und Tony Agostinelli waren so liebenswürdig, für die Aufnahmen der Übungsfolgen geduldig und spielerisch Modell zu stehen.

Es ist stets eine Freude, mit North Atlantic Books zu arbeiten. Meine Lektorin Jessica Sevey geleitete mich meisterhaft durch den gesamten Prozess, in dem aus einem Manuskript ein Buch entsteht, und sorgte für mehr Stimmigkeit und Klarheit im ganzen Text. Mein Redakteur Christopher Church nahm sich gekonnt des Manuskripts an und machte es dadurch einfacher, klarer und lesefreundlicher. Das bestechende Design von Suzanne Albertson spricht für sich.

Für die liebevolle Unterstützung meiner Familie und meiner engen Freunde, allen voran DiAnna Van Eycke, Jennifer Stanley, Mike Rotkin, Michael Stephens, Melinda Stephens-Bukey, John Bukey, Reatha White, Ralph Quinn, James Wwinner und Siddha bin ich zutiefst dankbar.

Ein sprachlicher Hinweis

Yoga hat seinen Ursprung in Indien, und seine Entwicklung wurde größtenteils in der altindischen Sprache Sanskrit festgehalten. Noch immer lässt sich die Bedeutung vieler Konzepte aus dem Yoga

am besten in Sanskrit wiedergeben, und jede Übersetzung ist verbunden mit der Sorge um die Genauigkeit der Wiedergabe. Lehrer, deren Ansatz ganz auf den Bezug zu den weit zurückreichenden Wurzeln des Yoga verzichtet, mögen darin kein Problem sehen. Aber viele ihrer Kollegen greifen (genau wie Bücher, Zeitschriften und elektronische Medien) durchaus auf die alten Lehren und Sanskritbezeichnungen für Konzepte und Asanas (was wörtlich »einen Sitz einnehmen« bedeutet) zurück. Das Erlernen dieser Begriffe muss keineswegs bedeuten, dass man auch einer bestimmten Philosophie anhängt. Es erleichtert vielmehr die Teilnahme am internationalen Dialog und der Praxis des Yoga.

Die am weitesten verbreiteten und am häufigsten verwendeten Bezeichnungen für die Asanas und andere Aspekte im Yoga gehen auf den internationalen Einfluss der Yogalehrer B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar zurück. Ihre Terminologie wurde (einschließlich der entsprechenden Schreibweisen) durch die Zeitschriften *Yoga Journal* und *Yoga International* sowie viele Bücher weit bekannt gemacht. Im vorliegenden Buch werden auch wir sie verwenden und dabei die jeweils erste Nennung eines Sanskritbegriffs mit der deutschen Übersetzung versehen. Bei den Asanas werden wir, wenn der Name im Fließtext eines Kapitels zum ersten Mal vorkommt, sowohl die Sanskrit- als auch die deutsche Bezeichnung nennen und im Anschluss ausschließlich den Sanskritbegriff verwenden. Alle Yogatermini, ob Deutsch oder Sanskrit, sind im Glossar verzeichnet. Darüber hinaus werden alle Asanas in Anhang B sowohl mit ihrer Sanskritbezeichnung als auch mit ihrem deutschen Namen aufgeführt.

Einleitung

Die Kunst und die Wissenschaft der Gestaltung von Yogaübungsfolgen

Das Unterrichten von Yoga ist untrennbar mit der eigenen Praxis verbunden. Unsere Erfahrungen auf der Matte helfen uns, die eigene Praxis zu verbessern, und vermitteln uns Einsichten, wie wir Yoga am besten mit anderen teilen können. Je weiter wir in der eigenen Praxis voranschreiten, desto mehr entdecken wir von dem riesigen Universum der Elemente, die in das unglaubliche Potenzial des Yoga hineinspielen und unser Leben bereichern. Das Wechselspiel dieser Elemente führt uns zu bestimmten Formen der Praxis, zu bestimmten Bewegungsabläufen mit unterschiedlichen Wirkungen – je nachdem, wie sie ineinanderfließen. Daraus ergeben sich mehrere Fragen: Aus welchen Elementen besteht eine vollständige Praxis? Wie strukturiert man sie am besten, um sie so zugänglich, nachhaltig und transformativ wie möglich zu machen? Wie beginnt man eine Yogastunde am besten? Was darf niemals fehlen? Wie lassen sich verschiedene Asanas, Atemübungen und Meditationen bestmöglich aneinanderreihen? In welcher Beziehung steht dieses Asana zu jenem? Wie wirkt sich dieses Asana auf jenes aus? Wie wirkt das gleiche Asana, wenn man es auf die eine oder andere Weise anordnet? In welcher Beziehung stehen die einzelnen Asanafamilien – Standhaltungen, Asanas für die Körpermitte, Stützhaltungen, Rückbeugen, Drehungen, Vorbeugen, Hüftöffner und Umkehrhaltungen – zueinander? Wie steht es mit Pranayama (bewusster Atmung) und Meditation? Was beeinflusst sie und welche Wirkung haben sie auf das, was folgt? Auf welcher Grundlage sollte man – abgesehen von Gewohnheit, Intuition oder Lust und Laune – über die Gesamtstruktur und Abfolge einer Unterrichtsstunde entscheiden? Was ist mit den Fortschritten von einer Stunde zur nächsten im Laufe einer Woche, eines Monats, eines Jahres oder eines ganzen Lebens? Wie kann man die Übungsstunden für eine lebenslange Praxis am besten planen?

Diese scheinbar einfachen Fragen zu den Entscheidungen, die wir bei der Gestaltung von Übungsfolgen treffen müssen, sind ebenso komplex wie das herrlich bunte Mosaik der Menschen, die Yoga praktizieren. Alter, Erbanlagen, Lebensführung, körperliche und geistige Verfassung, Rahmenbedingungen,

persönliche Zielsetzung und spirituelle Philosophie beeinflussen die jeweilige Yogapraxis. Außerdem sind einige dieser Variablen nicht jeden Tag gleich und können uns nahelegen oder gar von uns verlangen, dass wir etwas anders – oder gar etwas anderes – machen. Bei einer ganzheitlichen Betrachtung des Yoga muss man alle diese Elemente sowohl theoretisch als auch praktisch in Erwägung ziehen, die in der richtigen Mischung eine gesunde, erbauliche und nachhaltige Yogapraxis ergeben, welche die Schüler sowohl auf ihrem Yogaweg als auch in ihrem Leben immer mehr ins Gleichgewicht bringt.

Die wichtigste Aufgabe eines Yogalehrers ist es, den Schülern einen Weg aufzuzeigen und sie auf diesem Weg zu führen. Es macht einen guten Lehrer aus, wenn dies mit Inspiration, Wissen, Geschick, Geduld, Mitgefühl und Kreativität geschieht. Die verschiedenen Aspekte der Lehrtätigkeit – dass man einen sicheren Raum für die Selbsterforschung schafft; dass man Yogastunden gestaltet, welche die Schüler auf eine physische und energetische Reise mitnehmen; dass man Schülern Hinweise für ihren Vertiefungsprozess gibt; dass man praktische Hilfestellung bei der Meditation gibt; dass man aufzeigt, wie man die Praxis über die Matte hinaus ausdehnen kann – führen an ein gemeinsames Ziel: Sie machen Yoga zu einem Prozess des Erwachens, um die Wahrheit des eigenen Seins zu erkennen, zu einem steten Quell des Gleichmuts im Auf und Ab des Alltags und im Wandel der Jahreszeiten des Lebens.¹

Wenn es im Yoga darum ginge, eine bestimmte Leistung zu erbringen, und alle ein bestimmtes Ziel anstreben würden, wäre die Rolle des Lehrers erheblich leichter. Wir würden den Schülern sagen, was sie zu tun hätten und wie sie es zu tun hätten. Es gäbe vorgeschriebene Übungsfolgen und wir würden aus unserem Wissen über Yogaphilosophie, Energetik, Anatomie und Psychologie schöpfen, um einen Unterricht mit Anweisungen zusammenzustellen, der die Schüler dahingehend anleitet, dass sie sich korrekt auf dieses Ziel zubewegen. In der körperlichen Praxis stünde die Vervollkommnung der Haltungen im Mittelpunkt der Unterweisung; im Pranayama würden wir die Perfektion der Atem- und Energiebalance lehren; in der Meditation brächten

wir den Schülern bei, den Geist zur Ruhe zu bringen. Aber im Yoga geht es nicht um Leistung. Es ist ein unendlicher *Prozess der Selbsterkenntnis und Selbsttransformation*, in dem die Lehrer als Führer und Mittler dienen und allen Schülerinnen und Schülern hilfreichen Zuspruch auf ihrem individuellen Weg geben, während sich dieser Atemzug für Atemzug entfaltet.

Die Kunst und die Wissenschaft des Yogaunterrichts finden ihren kreativen Ausdruck darin, wie Sie Asana-, Pranayama- und Meditationsfolgen gestalten, die den Zielen und Bedürfnissen Ihrer Schüler gerecht werden. Die Yogaphilosophie, der von Ihnen unterrichtete Yogastil, die Biomechanik, die energetischen Anforderungen und Wirkungen der Asanas sowie Ihre persönliche Zielsetzung hinsichtlich einer sinnerfüllten Vermittlung von Yoga verleihen Ihrer Kreativität Gestalt. Wir achten darauf, die volle Palette unseres Wissens und Könnens einzusetzen, um den Unterricht so zu gestalten, dass er sich mit den Bedürfnissen und den ausdrücklichen Absichten der Schüler in Einklang befindet, und ihnen einen klareren Weg zu einem strahlenderen Wohlbe finden zu weisen.

Dieses Buch bietet Yogalehrern und Yogaschülern eine Reihe von Hilfsmitteln zur Planung verschiedenster Übungsfolgen. Um sie bestmöglich nutzen zu können, sollten Sie idealerweise eine Lehrerausbildung absolvieren oder bereits absolviert haben, die Ihnen die Grundlagen der Yogapraxis vermittelt. Bücher, DVDs und die schier endlose Fülle an Material, das im Internet verfügbar ist, sind allesamt nützlich, um mehr über die Kunst und die Wissenschaft des Yogaunterrichts in Erfahrung zu bringen. Gleichwohl lernt man das Unterrichten am besten im direkten Austausch mit anderen in einem Umfeld, das ganz dem Erwerb, der Entwicklung und der Verfeinerung des Wissens und des Könnens gewidmet ist, das Sie zum besten Lehrer machen wird, der Sie sein können. Ziel dieses Buches ist es, diesen Prozess zu unterstützen.

Der erste Teil beschäftigt sich mit den Grundlagen und Prinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen. Es gibt viele Wege, deren Ursprünge bis zu den Anfängen des Yoga vor ungefähr fünftausend Jahren in Indien zurückreichen, und einen gleichermaßen weiten Ozean philosophischer, spiritueller und intellektueller Ausrichtungen auf spezielle Elemente der Praxis. In meinem letzten Buch (Stephens 2010) gebe ich einen Überblick über die vielfältige Welt des Yoga, weshalb ich hier nicht weiter darauf

eingehen werde. Stattdessen werden wir besonders jene Körnchen der Weisheit und der Einsicht erforschen, die sich unmittelbar auf die Gestaltung von Übungsfolgen beziehen. Wir werden uns dazu sowohl des Materials in den Archiven des uralten indischen Gedanken- und Erfahrungsgutes bedienen als auch zeitgenössischer Quellen, die weiteres Licht auf die Yogapraxis werfen. Mit jedem Kapitel werden wir bei unserer Erkundung von den allgemeinen Prinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen zu immer spezielleren Methoden und Techniken fortschreiten, um Unterrichtsstunden für verschiedene Schüler, Räumlichkeiten, Umstände und Zielsetzungen zusammenzustellen. Dieses Vorgehen gipfelt in der optimalen Gestaltung der Übungsanweisungen, wie sich Schüler den Bewegungen und energetischen Abläufen der Asanas nähern und sie verfeinern können.

Im zweiten Teil wenden wir uns der Gestaltung von Stunden für unterschiedlich weit fortgeschrittene Schüler zu. Wir beginnen mit Surya Namaskara, dem Sonnengruß, und seinen Variationen, die häufig den Einstieg in weitere Übungsfolgen bilden, sowie den etwas komplexeren Abläufen des »tanzenden Kriegers« (engl. *Dancing Warrior*). In den darauffolgenden Kapiteln bestimmen wir anhand der universellen Einteilung in Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene zunächst die Übungsstufe und erörtern dann die Elemente und Eigenschaften einer entsprechend angepassten Praxis. Danach betrachten wir, welche Asanas für die jeweilige Stufe geeignet sind und wie man sie in thematisch ausgerichteten Unterrichtsstunden – zum Beispiel zur Hüft- oder Herzöffnung, zum Ausgleich, zur Beruhigung oder zur Anregung – zueinander in Beziehung setzt. An dieser Stelle werden wir uns auch mit den Pranayama- und Meditationstechniken beschäftigen, die den einzelnen Stufen angemessen sind, und wie man sie im Verhältnis zu den Asanas am besten anordnet.

Im dritten Teil steht die Planung von Stunden für Schüler in allen Phasen des Lebenszyklus' im Mittelpunkt. Den Anfang macht Kapitel 9 mit Übungsfolgen für Kinder sowie den Richtlinien für die Gestaltung von Übungsfolgen für Kinder und Jugendliche der Jahrgangsstufen 1–4, 6–8 und 9–12. In Kapitel 10 widmen wir uns der speziellen Situation der Frau im Yoga und werfen einen genauen Blick auf die Gestaltung von Übungsfolgen für die Phasen der Menstruation, der Schwangerschaft (mit Übungsreihen für Yoganeulinge und erfahrene Schülerinnen für al-

le Schwangerschaftstrimester und die Zeit nach der Geburt) sowie die Wechseljahre. Kapitel 11 befasst sich mit Yoga für Senioren und untersucht, wie sich die Übungsfolgen am besten anpassen lassen, dass sie Kreislauf und Gleichgewichtsempfinden unterstützen und bei Arthritis, Osteoporose und Herzerkrankungen helfen.

Teil vier untersucht die Gestaltung stärker spezialisierter Unterrichtsstunden, die zur energetischen Vertiefung der Praxis beitragen. Kapitel 12 beginnt mit der Planung von Übungsfolgen für geistige und emotionale Umstände, die zu Stress, Angst und Depressionen führen. In Kapitel 13 liegt der Schwerpunkt auf der Gestaltung von Übungsfolgen für die Chakras, die dabei sowohl als Symbole und bildlicher Ausdruck für die Annäherung an emotionale und psychische Themen dienen, als auch in ihrer traditionelleren Bedeutung berücksichtigt werden. In Kapitel 14 sehen wir uns an, wie wir die Erkenntnisse aus dem Ayurveda nutzen können, um energetisch ausgleichende Übungsfolgen aus Asanas und Pranayamas für die drei Doshas (oder Konstitutionstypen) zusammenstellen zu können.

Teil fünf – Kapitel 15 – verbindet alle Elemente und enthält weitere Überlegungen zur Gestaltung von Yogastunden sowie einige meiner Lieblingsübungsfolgen aus dem Soulful Vinyasa Yoga.

In Anhang A finden Sie ein Glossar mit Begriffen aus dem Yoga. In Anhang B erleichtern Miniaturdarstellungen die Identifikation der Asanas im Rahmen eines ausführlichen Verzeichnisses der Bestandteile von 125 Asanas. Anhang C ist ein Arbeitsblatt zur Gestaltung von Yogaübungsstunden, das Sie bei der Unterrichtsplanung unterstützen soll. In Anhang D finden Sie Übungsfolgen aus einigen beliebten Hatha-Yoga-Stilen. Anhang E informiert über das Teaching Yoga Resource Center auf meiner Internetseite: www.markstephensyoga.com.



Teil I
Grundlagen und
Prinzipien

1 Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen

Dies ist der Beginn eines großen Abenteuers.

- WINNIE PUUH

Es gibt ebenso viele Möglichkeiten, Yogastunden zu planen und zu gestalten, wie es Yogastile, -traditionen und -marken gibt. Nehmen wir den kreativen Ausdruck von Lehrern hinzu, die ihren Unterricht selbst gestalten, gelangen wir zu einer schwindelerregenden Vielfalt an Unterrichtsplänen auf dem weiten Feld des Hatha Yoga oder körperlichen Yoga.² Wir können davon ausgehen, dass sich mit der weiteren Verbreitung der Yogabewegung auch die Praxis weiterentwickeln wird, wobei einige Richtungen bewusst an die alten Lehren gekoppelt sind und sich andere klar davon abgrenzen. Es ist ein Aspekt der erhabenen Schönheit des Yoga, dass er lebt und sich jedes Mal weiterentwickelt, wenn jemand eine Matte betritt, eine Technik erklärt oder Schüler durch den Unterricht führt.

Obwohl in einigen Yogastilen steif und fest behauptet wird, den wahren, originalen, besten, effektivsten oder anderweitig idealen Ansatz zu lehren, gibt es weder eine absolut richtige noch absolut falsche Abfolge von Asanas. (Wie wir jedoch sehen werden, sind einige Übungsfolgen gefährlich riskant oder widersprechen selbst den grundlegendsten Prinzipien der Übungsplanung.) Vielmehr sind die verschiedenen Übungsfolgen mehr oder weniger sinnvoll, wenn es darum geht, wie Yoga bei verschiedenen Menschen in verschiedenen Lebenssituationen und unter verschiedenen Lebensbedingungen wirkt, worauf ein bestimmter Stil oder eine bestimmte Tradition besonderen Wert legt, oder wie gut sie sich mit der Absicht eines Schülers oder Lehrers decken. Yogalehrer verfügen also bei der Gestaltung und der Vermittlung verschiedener Übungsfolgen über einen sehr großen Spielraum. Dies bringt natürlich auch die Verantwortung mit sich, dafür sorgen zu müssen, dass ihre Übungsfolgen auch durchdacht und vernünftig sind. Bei der Gestaltung von Übungsfolgen, die dem Unterricht Struktur, Geschlossenheit, Bedeutung und transformatives Potenzial verleihen, können sie aus allem schöpfen und alles nutzen, was sie über Yoga wis-

sen – von Anatomie bis Philosophie, von Asana bis Pranayama, von Selbstannahme bis Selbstverwirklichung.

Die meisten Stunden werden nicht geplant. Sie sind oft ein Spiegel zufälliger Kreativität. Diese zufällige Kreativität kann zu wunderbaren Entdeckungen führen. Wenn Sie allein an die Yogamatte treten und sich von Ihren Sinnen leiten lassen, kann die daraus entstehende spontane Abfolge von Asanas perfekt für Sie sein. Viele Schüler entscheiden sich zu Hause für eine Praxis, die nicht so sehr von dem geprägt ist, was ein Yogastil oder -system vorschreibt, als vielmehr von einem intuitiven Gefühl innerer Führung. Dies ist eine wunderbare Methode, um an die persönliche Praxis heranzugehen. Stellen Sie dagegen eine Übungsfolge für andere zusammen, kann das Zufallsprinzip bei Schülern für unnötige Verwirrung, Schwierigkeiten und sogar Verletzungen sorgen. Selbst in der persönlichen Praxis können zufällige oder rein intuitive Übungsfolgen die Entwicklung jener Festigkeit und Leichtigkeit erschweren, die wir uns beim Üben wünschen. Im Hinblick auf die Effizienz oder einen verhältnismäßig nahtlosen und fließenden Übergang mag es sinnvoll sein, von einer bestimmten Stellung in eine andere überzugehen. Langfristig kann dies aber auch unnötige und vielleicht sogar gefährliche Hindernisse aufwerfen, ein energetisches Ungleichgewicht, körperliche Überlastung oder Verletzungen verursachen.

In einigen Yogastilen und -traditionen, vor allem im Ashtanga Vinyasa Yoga und im Bikram Yoga, steht die Reihenfolge der Stellungen fest. Dies hat unter anderem den Vorteil, dass die Asanas und in einigen Yogaschulen sogar die Übergänge von einer Stellung in die nächste ein perfekter Spiegel der Übenden sind, dass diese das einzige sind, was sich von einer Übungsstunde zur nächsten verändert. Dies macht die Erfahrung, eine bestimmte Asanafolge zu üben, eher zum Spiegelbild des Praktizierenden als der Übungsreihe selbst. Fühlen Sie sich

beim Üben jeden Tag anders? Glaubt man Methoden mit festgelegter Reihenfolge, liegt dies in erster Linie an Ihnen, nicht an der Asanasequenz, und ermöglicht Ihnen deshalb eine tiefere Einsicht in den Prozess des eigenen Erwachens, der Entwicklung und der Transformation, der Yoga ausmacht.

Bei festen Übungsfolgen wissen Sie, wohin die Reise geht. So mancher ist der Ansicht, dies erzeuge eine gespanntere Erwartung der noch kommenden Dinge, und lenke von der Erfahrung ab, ganz und gar in der Verbindung von Atem, Körper und Geist im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Andere meinen, das Wissen um das, was als Nächstes kommt, ermögliche die stärkere Vertiefung in das, was im Hier und Jetzt geschieht. Derartige Tendenzen können bei allen Übungsstilen auftreten, sind jedoch bei solchen mit festen Übungsfolgen üblicherweise stärker.

Das größere Problem beim Üben fester Asanafolgen ist die mögliche körperliche Überlastung durch die ständige Wiederholung der immer gleichen Bewegungen. Die erste Serie im Ashtanga Vinyasa Yoga verlangt, dass man über fünfzig Mal durch Chaturanga Dandasana (viergliedriger Stock) fließt. Selbst wenn der Körper korrekt ausgerichtet ist und die energetischen Abläufe effektiv sind, kann diese Übungsfolge bei häufiger Wiederholung sehr anspruchsvoll sein und die Hand- und Schultergelenke sowie den unteren Rücken, die Knie-, Hüft-, Ellenbogengelenke und den Nacken belasten. Ginge ein Schüler in der klaren Absicht an eine feste Übungsfolge heran, mit *sthira* und *sukha* zu praktizieren – der Festigkeit und der Leichtigkeit, die für den weisen Yogi Patanjali die wesentlichen ineinandergreifenden Eigenschaften der Asanapraxis darstellen –, ließe sich die wiederholte Belastung verringern oder gar beseitigen. Dennoch kann praktisch jede feste Übungsfolge aufgrund ihrer repetitiven Natur körperliche Belastungen, geistige Erschöpfung und ein energetisches Ungleichgewicht verursachen – vor allem, wenn Ausgleichshaltungen fehlen, um systematisch die Spannungen zu beseitigen, die beim Üben automatisch entstehen.

Zwischen zufälliger Kreativität und festen Übungsfolgen liegt eine Fülle von Yogastunden, die lose auf einer Vorlage aus einem Buch, einem Handbuch zur Lehrerausbildung oder von einer Internetseite basieren oder aus der Beobachtung des Unterrichts anderer Lehrer entstanden sind. Vorlagen können ein effektiver Einstieg in die Gestaltung einzigartiger und auf solidem Wissen beruhender Yogastunden sein.

Leider besteht die Tendenz, die Vorlage oder abgesehene Übungsfolge nach Schema F anzuwenden und an Schüler oder in Situationen zu vermitteln, für die sie nicht gedacht war. Des Weiteren wird sie oft so verändert, dass dies die Integrität verletzt, mit der sie auf die Biomechanik der Bewegung oder der Beweglichkeit, die Energetik der Übungsfolge oder einen anderen wesentlichen Aspekt eingeht, der den Übungen ursprünglich ihren Sinn verlieh. Kreativität ist eine gute Sache, aber sie sollte in Übereinstimmung mit den Grundprinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen zum Ausdruck kommen, die für eine wohltuende Wirkung und Nachhaltigkeit des körperlichen Yoga sorgen.

Traditionelle Ansätze

Wenn wir sehr weit in der Geschichte des Yoga zurückgehen, finden wir viele besondere Vorschriften für die Gestaltung der eigenen Yogapraxis. Wenn wir Yoga im weitesten Sinne als eine Praxis des Erwachens und der Integration betrachten, reichen die Regeln von dem, was man über viele Leben hinweg tun sollte, bis hin zum Aufbau einer speziellen Übungseinheit. Legen wir den Schwerpunkt darauf, welche Rolle Yoga im Laufe unseres eigenen Lebens auf dieser Welt spielt, entdecken wir im Yogasutra des Patanjali, dass es vier Entwicklungsstufen bei den Praktiken gibt, die der Kontrolle des Geistes (*citta vrtti nirodhah*, der »Stilllegung der Bewegungen des Geistes«) dienen und den Übenden für die Seligkeit öffnen sollen.³ Patanjali geht dem Hatha Yoga (der Ausführung zahlreicher Asanas und Pranayamas) zeitlich voraus und bietet schrittweise Anleitungen für diese Praktiken sowie Variationen, die sie Menschen von unterschiedlichem Temperament und unter verschiedenen Bedingungen zugänglicher machen.



Der Weise Patanjali

Um den Weg zur Glückseligkeit zu vereinfachen, präsentiert Patanjali einen achtstufigen Prozess bestehend aus (1) *yama*, (2) *niyama*, (3) *asana*, (4) *pranayama*, (5) *pratyahara*, (6) *dharana*, (7) *dhyana* und (8) *samadhi*.⁴ Diesem Modell zufolge beginnt man mit Yama, um ein moralisches Fundament für die tieferen Praktiken zu legen, und geht dann zu Niyama, Praktiken der Selbstreinigung und der Selbsterforschung über, ehe man sich an Asana versucht. Es heißt, wenn man vor Yama und Niyama mit Asana beginnt, würde dies die geistige Verwirrung verstärken und die positive Wirkung der Asanapraxis zunichte machen. Damals – Patanjali lebte und schrieb etwa im 2. Jahrhundert n. Chr. – war Asana die Praxis des Sitzens. Er erweiterte diese Definition lediglich um die wesentlichen Eigenschaften von *Sthira* (Festigkeit) und *Sukha* (Leichtigkeit).⁵ Dennoch galt die Bewältigung von Asana als wesentliche Vorbereitung auf Pranayama, und ein Verstoß gegen die vorgeschriebene Ordnung hat schwerwiegende Folgen (Verletzungen oder gar Tod). Somit bereitet jede Stufe auf die nächste vor: Pranayama öffnet die feinstofflichen Energiebahnen für eine ausgeglichene Energie, die *Pratyahara*, »das Zurückziehen der Sinne« ermöglicht. Dies wiederum ermöglicht die Sammlung der Konzentration in *Dharana* und führt anschließend zu einem Gefühl des Einsseins in *Dhyana*. Am Ende geht man in *Samadhi* auf, einem Zustand der Seligkeit.

Viele hundert Jahre später finden wir den ersten Nachweis einer körperlichen Yogapraxis. Sie umfasste mehrere Asanas und andere Übungen, die Hatha Yoga genannt wurden. In den ersten Schriften, vornehmlich der im 14. Jahrhundert von Swami Svatmarama verfassten *Hatha Yoga Pradipika* (Muktibodhananda 1993, 566–574) und der *Siva Samhita* (Vasu 2004, 28) lesen wir von vier Entwicklungsstufen im Yoga, die für das Erlernen aller Yogapraktiken gelten sollen (in der *Siva Samhita* werden diese Stadien speziell für die Praxis des Pranayama angeführt). Sie werden *bhava* genannt, was eine spontane Entwicklung nahelegt, bei der sich die Qualität der Körper-Atem-Geist-Erfahrung immer weiter verfeinert. Diese vier Stadien geben uns die traditionelle Einteilung in die Stufen Anfänger, Geübte, Fortgeschrittene und Könner.

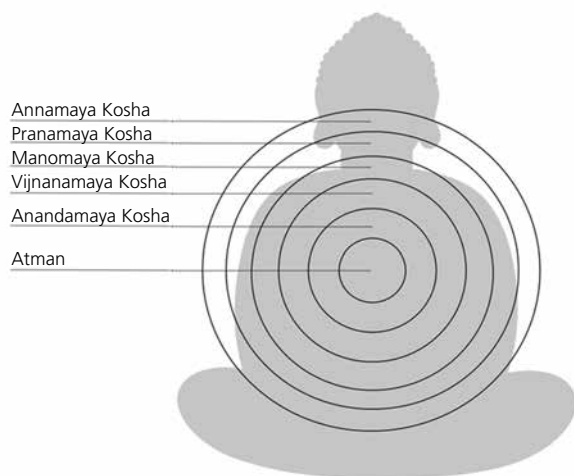
1. *Arambha Avastha* – Anfängerstufe: Hier macht man sich erstmals mit dem eigenen Körper vertraut und erkundet die Asanas auf der grobstofflichen Ebene, während man ihre Grundformen und -bewegungen erlernt. B. K. S. Iyengar (2009, 168) bezeichnet dies als die Stufe, auf der man »an der Oberfläche kratzt«. Das Ziel ist es, ein Gefühl für die Ganzheit jedes Asanas zu bekommen und Festigkeit und Leichtigkeit zu entwickeln, während man erforscht, wie man den Atem ausdehnen und verfeinern kann.
2. *Ghata Avastha* – Gefäßstufe: Hier erforscht man allmählich gründlicher, wie körperliche Veränderungen die Beschaffenheit des Geistes beeinflussen können. In der eigenen Praxis gelangt man zu einem feineren Gewahrsein des Atems, der Geräusche sowie des allgemeinen Empfindens und verfeinert so das Gefäß von Körper und Geist. Man kommt vermehrt zu einer innerlichen Bewegung, beginnt mit Praktiken des Atemverhaltens und kommt nach und nach in der steten Verpflichtung, den Atemfluss und damit auch das Gewahrsein zu verfeinern, zu immer komplexeren Pranayamas.
3. *Parichaya Avastha* – Stufe der Anhäufung: Hat man den Tempel des Körpers mit Asanas für Anfänger und Geübte und das Werkzeug des Atems mit Pranayamas verfeinert, macht man sich im nächsten Stadium mit dem Geist vertraut. Man bleibt bei der Asana- und Pranayamapraxis, um die Verkörperung des Bewusstseins zu erforschen, jede Zelle des Seins mit hochentwickeltem Gewahrsein zu erfüllen und auf diese Weise ein Gefühl der völligen Integration von Körper und Geist zu erlangen.
4. *Nispattia Avastha* – Stufe der Vollendung: Hat man Körper, Atem und Geist zu reinem, nahtlosem Sein verfeinert, wird alles, was man im Leben tut und erlebt, zu einer lebendigen Meditation. Im Zustand der Seligkeit verliert sich sogar der Unterschied zwischen Körper und Bewusstsein.

Auf der von diesen frühen Texten gelehrt Anfängerstufe (*Arambha Avastha*) des Hatha Yoga beginnt der Schüler mit den *shatkarmas*, die dazu beitragen, eine erste Harmonie im Körpergeist herzustellen.⁶ Dies erleichtert den Zugang zu Patanjalis Pfad, der mit Yama, Niyama und Asana beginnt. Von nun an schreitet man auf dem Weg vorwärts, den auch das *Yogasutra* beschreibt und auf dem man sich zunächst mit Asana, dann mit Pranayama beschäftigt, die beide den vier Stufen der Medi-

tationspraxis vorausgehen. Diese Reihenfolge wird von vielen traditionellen und zeitgenössischen Lehren vorgeschrieben.

Die alten Lehren bieten auch noch andere Möglichkeiten, um von dem Punkt, an dem man sich gerade befindet, zum Gewahrsein erleuchteten Seins zu gelangen. In den alten Yogaschriften finden wir ein übergreifendes Konzept, wonach die Energie jedes verkörperten Wesens in fünf Hüllen oder *koshas* geborgen ist, die in einer Wechselwirkung zueinander stehen. Das Kosha-Modell wird erstmals in der Taittiriya Upanishad (Gambhirananda 1989) erwähnt und hilft, den inneren Weg im Yoga als schrittweise Entwicklung eines zunehmend feineren und doch ganzheitlichen Gewahrseins und Seins darzustellen. Es gibt fünf Koshas: *annamaya kosha*, *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *vijnanamaya kosha* und *anandamaya kosha*. Die Koshas beginnen im Randbereich Ihres physischen Körpers und reichen bis in den Kern Ihres Wesens als verkörperte Seele. Sie sind kein wahrheitsgetreues anatomisches Modell. Wie Shiva Rea (1997, 43) schreibt, dienen sie vielmehr als »Metapher zur Beschreibung, wie es sich anfühlt, wenn man von innen heraus Yoga praktiziert – den Prozess der Ausrichtung dessen, was wir in der zeitgenössischen Sprache oft ›Körper, Geist und Seele‹ oder ›die Verbindung von Körper und Geist‹ nennen«.

Yoga bedient sich der Kosha-Typologie, um die Natur des Seins begrifflich zu erfassen und zu erforschen sowie Körper, Atem, Geist, Weisheit und Seele (Seligkeit) zu harmonisieren. Da sie ein energetisches Ganzes bilden, sind immer alle fünf Hüllen mit allen Aspekten gleichzeitig vorhanden und



Ein zweidimensionales Modell der Koshas

wie ein Wandteppich miteinander verwoben. Hatha Yoga ist eine Möglichkeit, sich schrittweise dieser Verwobenheit bewusst zu werden, den physischen Körper mit den feinstofflichen Körpern zu verknüpfen und dabei im Gewahrsein mehr und mehr an einen Ort der Seligkeit zu gelangen. In diesem Modell ist Annamaya Kosha die Hülle des physischen Selbst und danach benannt, dass sie durch Nahrung aufgebaut wird (*anna* bedeutet »Nahrung«; *maya* bedeutet »angefüllt mit«). Yoga entsteht, wenn wir anfangen, die zahlreichen Verknüpfungen zwischen dem physischen Körper und den Energie-, Mental-, Intelligenz- und Wonnekörpern zu erforschen und zu erfahren. Im Sinne des traditionellen Hatha Yoga wäre dies die Anfängerstufe Arambha Avastha einer lebenslangen Yogasequenz.

Pranamaya Kosha oder die »Energiehülle« verbindet den physischen Körper mit den anderen Koshas, vitalisiert Körper und Geist und hält sie zusammen. Sie besteht aus *prana*, der Lebensenergie, durchdringt den ganzen Organismus, und manifestiert sich im steten Fluss und der Bewegung des Atems. Da der Lebensatem dem feinstofflichen Bereich angehört, kann man ihn weder sehen noch fassen, während er durch die vielen tausend *nadis* oder feinstofflichen Energiekanäle fließt und das gesamte physische und energetische System erhält. Auf physiologischer Ebene wird Pranamaya Kosha dem Atmungsapparat und dem Blutkreislauf zugeordnet, ist aber nicht deckungsgleich damit und lässt sich auch nicht darauf beschränken. Indem wir Pranayama praktizieren, mehrten und lenken wir diese Energie, um das Zusammenspiel der Koshas fließender und harmonischer zu machen und Körper, Geist und Seele zu integrieren. Wenn wir bei der Beschäftigung mit den Asanas auch mit dem Atem im physischen Körper arbeiten – mit den Asanas spielen, sie halten, verfeinern und wieder lösen –, dehnt sich unser Gewahrsein über den physischen Körper hinaus aus. Mit Prana als unserer Quelle und unserem Führer entdecken wir allmählich seine feinstofflicheren Ausdrucksformen, die sogenannten *prana vayus*, von denen jedes eine einzigartige Bewegung und Wirkung besitzt. Im Hatha Yoga kann man dies als die Gefäßstufe (Ghata Avastha) betrachten.

Wenn wir in die tieferen Schichten der Koshas vordringen, gelangen wir zu Manomaya Kosha, von *manas* oder »Geist«, und den fünf Sinneskräften, die uns die Macht verleihen, zu denken und zu urteilen. Dies ist die Stufe der Anhäufung (Parichaya Avastha).

tha). Manomaya Kosha ist Gehirn und Nervensystem zugeordnet und unterscheidet den Menschen von anderen lebenden Organismen. Diese Hülle besitzt die Fähigkeit zur Unterscheidung, was sie zum Ursprung von Abgrenzungen wie »ich« und »mein« macht, aus denen sie Freiheit oder Knechtschaft erschafft. Der Atem steuert das Wechselspiel zwischen dieser Hülle und dem physischen Körper. Dies wird für uns spürbar, wenn geistige Belastung Atmung und Wohlbefinden beeinträchtigt oder der Atem ein Gefühl der Einheit von Körper und Geist sowie des inneren Friedens erzeugt. Wenn wir noch tiefer gehen, gelangen wir zu Vijnanamaya Kosha. Das bedeutet »aus *vijnana* (Weisheit) bestehend« und bezieht sich auf den reflektierenden Aspekt des Bewusstseins, der unterscheidet, entscheidet oder will. Als reflektierender Aspekt ist Vijnanamaya in unserem Bewusstsein gegenwärtig, wenn wir tiefere Einsicht in die Welt und in uns selbst gewinnen. Auch diese Hülle ist noch mit dem Körper verbunden, Veränderungen unterworfen, fühlt und denkt. Werden der physische und die feinstofflichen Körper als Einheit empfunden, vertieft sich auch die Einsicht in die Einheit von Selbst und Natur, vom Ego und dem Göttlichen. Wird diese Erfahrung von Erinnerungen – *manas* – überdeckt, identifizieren wir uns noch mit dem Ego, mit Vijnanamaya Kosha, nicht mit dem höchsten Selbst. Doch wenn »der Zeuge der Erfahrung in der Erfahrung des Augenblicks aufgeht«, wie Shiva Rea schreibt, schimmert Anandamaya durch.

Der Begriff Anandamaya Kosha leitet sich von *ananda*, »Seligkeit«, ab und wird in den Upanishaden als *karana sharira* oder »Kausalkörper« bezeichnet. Es ist das Bewusstsein, das immer ist, immer war und immer sein wird – auch, wenn der Geist, die Sinne und der Körper schlafen. Es manifestiert sich darin, dass wir einen Widerschein des Göttlichen erhaschen, jene absolute Glückseligkeit, die in Momenten der inneren Ruhe, des Friedens und der Gelassenheit spürbar ist. Im traditionellen Stufenmodell des Hatha Yoga entspricht dies der Stufe der Vollendung (*Nispattia Avastha*).

Es ist anzumerken, dass diese traditionellen Ansätze zur Gestaltung von Yogaübungsfolgen für eine Praxis gelten, der man sich auf einem umfassenderen Pfad zum spirituellen Erwachen und der Transformation widmet, welcher letztlich dazu führen soll, dass man die Zyklen von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt überwindet. Viele Schüler kommen aus diesem Grund zum Yoga. Der Anteil derjenigen, die weniger tiefgründige oder hochtrabende Zie-

le verfolgen, ist jedoch weit höher: Diese Menschen möchten Stress abbauen, mehr Gleichgewicht in ihr Leben bringen, ihre Kraft und Beweglichkeit verbessern, eine bessere Lebenseinstellung und ein Gefühl größeren allgemeinen Wohlbefindens entwickeln. Fundamentalistische Yogis tun derartige Ziele für gewöhnlich mit der Begründung ab, dass sie ihren Ursprung in *maya* – der »Illusion« – hätten und die alltägliche Welt der Vielfalt und der Individualität nicht echt sei, ja, dass nicht einmal *sie selbst* echt seien.

Für unsere Zwecke betrachten wir die Welt und unsere Erfahrung darin durchaus als echt, wenngleich sie oft von Illusionen verhangen ist, die einer Erkrankung des Körpergeists oder dem kulturellen Firlefanz entspringen, welche einen großen Teil unserer persönlichen Erfahrungen und unserer Gedanken über das Leben filtern. Ausgehend von der Vorstellung, dass wir in der Tat in einer realen Welt und in einem echten Körper leben, können wir Yogaübungsfolgen zusammenstellen, die ein breites Spektrum an Bedürfnissen, Interessen und Absichten abdecken, die einen praktischen Sinn in diesem Leben haben.

Parinamavada und Vinyasa Krama

Eine umfassende und effektive Yogaübungsfolge ermöglicht Schülern den einfachen, sicheren und stetigen Fortschritt von einem Punkt ihrer persönlichen Praxis zum nächsten. Jeder von ihnen kommt aus anderen Gründen zum Yoga und verändert sich darüber hinaus von Tag zu Tag, von Übungseinheit zu Übungseinheit. Wir verschmelzen hier zwei grundlegende philosophische Gedanken, die den Kern der Unterrichtsplanung bilden: (1) *parinamavada*, die Erkenntnis, dass stete Veränderung ein fester Bestandteil der auf Ursache und Wirkung beruhenden Natur des Lebens ist; (2) *vinyasa krama*, das sich aus den Begriffen *vinyasa*, »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, und *krama*, »nach einer klaren Ordnung Schritt für Schritt voranschreiten«, zusammensetzt. Damit ist gemeint, dass Asanas, Pranayamas und andere Yogatechniken sachkundig aufeinander aufbauen und voranschreiten, um unterschiedlichen Absichten und Fähigkeiten Rechnung zu tragen (Krishnamacharya 1934, 160). Sehen wir uns diese Punkte genauer an.

Wenn wir die Beständigkeit des Wandels akzeptieren, bleibt die Frage bestehen, wie wir diese Ver-

änderungen bewusst mitgestalten können. Diese Frage gilt für alle Abschnitte der Yogapraxis: von der anfänglichen Absicht über die Verfeinerung dessen, was wir tun, bis hin zu dem Moment, in dem wir in Savasana (Totenhaltung) zur Ruhe kommen und wieder in die Welt hinausgehen. Das Konzept der Veränderung ist für die Gestaltung von Übungsfolgen von besonderer Bedeutung. Es fordert uns auf zu würdigen, an welchem Punkt wir uns gerade befinden, wie wir uns in diesem Augenblick fühlen, und anschließend festzulegen, wie wir auf die gewünschten Veränderungen hinarbeiten wollen, die unter den gegebenen Umständen realistisch sind. Wenn wir Übungsfolgen für andere gestalten und unterrichten, sind wir aufgefordert, den tatsächlichen Stand der Schüler in unseren Kursen besser einzuschätzen, vorherzusehen und zu würdigen, und ihnen einen Yogaweg anzubieten, der für sie funktioniert. Es geht darum, dass man dort anfängt, wo man ist, und dass eine Schülerin oder ein Schüler auf der Grundlage ihrer oder seiner tatsächlichen körperlichen, emotionalen und geistigen Verfassung mit der Praxis beginnt.

Die Kraft dieser Erkenntnis liegt in ihrer Einfachheit: Würdigen Sie den Punkt, an dem Sie sich befinden, und setzen Sie genau dort an, statt sich zu überfordern, was auf Kosten einer festen und leichten Praxis geht. Für einen Lehrer bedeutet dies, sich von vorgefassten Meinungen über Schüler und Stunden freizumachen, um stattdessen zu beobachten, wo sie sich gerade befinden, und ihnen aufgrund der beobachteten Tatsachen seine Führung anzubieten. Es bedeutet auch, Übungsfolgen zu gestalten und zu vermitteln, die im Hinblick auf die Schüler sinnvoll sind, die sie in einer Stunde tatsächlich vor sich haben, statt eine vorab festgelegte Übungsfolge zu unterrichten, die zu leicht, zu schwer, zu komplex oder aus anderen Gründen an diesem Tag für diese Klasse ungeeignet sein könnte. Für Schüler bedeutet dies, sich beim Üben Atemzug für Atemzug bewusst zu erforschen und fest und leicht auf dem Weg zu einer tieferen und transformativeren Praxis voranzuschreiten.

Das Konzept von Vinyasa Krama stammt aus den Lehren von Tirumalai Krishnamacharya. Seine berühmten Schüler T.K.V. Desikachar, Indra Devi, B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois gehörten von der Mitte bis zum Ende des 20. Jahrhunderts zu den einflussreichsten Yogalehrern der Welt. Jeder von ihnen bringt die Qualität von Vinyasa Krama auf eine etwas andere Weise zum Ausdruck, aber alle unter-

streichen die Bedeutung einer schrittweisen Praxis, die sich an den Bedürfnissen des einzelnen Schülers oder der Klasse orientiert. Vinyasa Krama verlangt somit von uns, dass wir Yoga auf eine systematische Weise angehen, die Atem, Geist und Körper einbezieht, während sie nach und nach in eine immer tiefere Praxis führt. Es verlangt auch von uns, unsere Vorstellung von »Vinyasa« zu erweitern, die im gängigen Yogaverständnis leider meist auf »Chaturanga Dandasana, nach oben schauender Hund, nach unten schauender Hund« reduziert wird.

Vinyasas sind Bewegungen und Variationen, in denen wir Atem, Geist und Körper bewusst miteinander verbinden. Mit dem Begriff »verbinden« beziehen wir uns auf den Yoga selbst, der auf die Wortwurzel *yuj* für »anjochen« zurückgeht. So gelangen wir allmählich zu immer kunstvolleren und komplexeren Formen der Praxis, während wir Geist und Körper unaufhörlich über das Medium des Atems anjochen.⁷

Der Atem wird zu diesem Medium, wenn wir mit der Grundatemtechnik *ujjayi pranayama* arbeiten und langsam, fließend, hörbar und bewusst durch die Nase atmen. Ujjayi Pranayama dient als Prisma oder Barometer, um uns stets gewahr zu bleiben, wie erfolgreich wir in unserer Yogapraxis sind. Eine angestrengte Atmung ist ein sicheres Zeichen dafür, dass wir das Tempo drosseln oder sogar die Intensität oder die Form der Bewegung verändern müssen, die wir gerade ausführen. Wenn wir den Atem auf diese Weise nutzen, können wir in dem klaren Gewahrsein fortfahren, dass unsere Praxis fest und leicht ist, wie es den beiden von Patanjali im Yoga-sutra beschriebenen Grundeigenschaften der Asanas entspricht.

Wenn wir die Praxis einen bewussten Atemzug nach dem anderen erforschen, wird jede Bewegung zu einem eigenen Vinyasa. Selbst die einfachsten Bewegungen sind Vinyasas. So ist es zum Beispiel ein Vinyasa, wenn wir in Tadasana (Berg) stehend die Hände über die Seiten nach oben heben und in Urdhva Hastasana (gestreckte Berghaltung) kommen. Es ist sogar ein Vinyasa, wenn wir einen Atemzug machen und uns dabei der Bewegung von Atem, Körper und Geist bewusst sind. Von kleinsten Mikrosequenzen wie diesen bis hin zur Makrosequenz unseres Lebens entwickeln wir Atemzug für Atemzug, Schritt für Schritt, Übungsfolge für Übungsfolge, Unterrichtsstunde für Unterrichtsstunde unsere Yogapraxis. Jeder Atemzug und jede Bewegung greifen einerseits auf das zurück, was unmittelbar vorausging, und dienen andererseits

der Vorbereitung auf das, was möglicherweise noch kommen wird. Dies ist der Kern von Vinyasa Krama.

Die Konzepte von Parinamavada und Vinyasa Krama sind bei der Planung von Yogastunden für Gruppen ebenso nützlich wie im Einzelunterricht (und natürlich in der persönlichen Praxis, in der man in sich hineinhört, um intuitive Führung zu erhalten). Dem Lehrer kommen in diesem Prozess drei Aufgaben zu: (1) Er muss den Weg intelligent planen und dabei die tatsächlichen Gegebenheiten des Geländes und der in der Stunde anwesenden Schüler berücksichtigen; (2) er muss die Schüler beobachten und mit ihnen kommunizieren, um festzustellen, wann sie die Erfahrung mit Festigkeit und Leichtigkeit integriert haben; (3) er muss auf dem Weg sachkundige Anleitung und Inspiration geben.

In diesem Buch steht die erste dieser drei Aufgaben im Mittelpunkt: die Planung und der Unterricht zugänglicher, bedeutungsvoller und nachhaltiger Stunden. Wenn wir uns an die Konzepte von Parinamavada und Vinyasa Krama halten, führt uns dies zur Gestaltung sachkundiger, wirkungsvoller, ökonomischer, schöner und integrativer Übungsfolgen.⁸ Betrachten wir kurz, welche Bedeutung diese Begriffe im Einzelnen für die Planung und Gestaltung der Yogapraxis haben:

Sachkundig: Mit *sachkundig* meinen wir, dass man auf korrekte Informationen und echtes Wissen zu den Elementen der Praxis zurückgreifen kann, die man ausführt oder lehrt.



Für die Planung eines guten Unterrichts bedarf es des Studiums, der Praxis und der steten Verfeinerung.

Yoga schöpft aus vielen Quellen des Wissens und der Weisheit, unter anderem der Selbstbeobachtung, der spirituellen Philosophie, dem Bereich

der feinstofflichen Energie, der funktionellen Anatomie sowie den Wissenschaften der Biomechanik und der Kinesiologie, um nur einen Teil davon zu nennen. Angesichts des Umfangs dieser Erkenntnisquellen sowie der Vielschichtigkeit und Vielfältigkeit der Menschen sind dem, was man im Bereich der Kunst und der Wissenschaft der Gestaltung von Yogaübungsfolgen erlernen und umsetzen kann, keine Grenzen gesetzt. Dies mag überwältigend scheinen. Betrachtet man Yoga jedoch im Zusammenhang einer lebenslangen Praxis, kann man sich den verschiedenen Methoden und Techniken zuwenden – einen unvoreingenommenen Atemzug nach dem anderen – und so in jedem Augenblick der Praxis neue Einsichten möglich machen.

Wirkungsvoll: Unter *wirkungsvoll* verstehen wir, dass die Übungsfolge das gewünschte Ergebnis herbeiführt – ganz gleich, worum es sich handelt – und gleichzeitig sicher, ausgewogen und transformativ ist. Unterschiedliche Übungsfolgen können ganz verschiedene Wirkungen entfalten, die je nach Schüler oder sogar bei den gleichen Schülern in unterschiedlichen Situationen oder unter unterschiedlichen Bedingungen anders ausfallen können. Wenn jemand niedergeschlagen ist und den Yogaunterricht besucht, um seine Stimmung zu heben, kann eine Stunde zum Abbau von Angst mit tiefen, lange gehaltenen Vorbeugen genau das Gegenteil bewirken. Ebenso wird ein Schüler, der unter Schlaflosigkeit leidet und nur abends nach der Arbeit üben kann, seine Schlafprobleme wahrscheinlich noch verschlimmern, wenn die Stunde viele Rückbeugen oder anregende Atemübungen wie *kapalabhati*-Pranayama (Schädelreinigung) enthält.

Ökonomisch: Eine *ökonomische* Übungsfolge führt auf dem einfachsten Weg zum gewünschten Ergebnis und vermittelt das Gefühl des anmutigen Übergangs zu einer zunehmend erhabeneren Yogaerfahrung. Das soll nicht heißen, dass die Praxis frei von Schwierigkeiten oder Komplexität sein sollte – ganz im Gegenteil. Oft macht gerade die Erfahrung, dass wir uns durch schwierige Situationen oder Erlebnisse hindurcharbeiten, Yoga zu einer Praxis tieferer Selbsttransformation. Aber so, wie die Ausdauer zum Yogaweg gehört, hilft es uns auch, wenn wir uns auf eine Weise hingeben, die es uns erlaubt, unsere Grenzen

besser zu akzeptieren und sie durch geduldige Erkundung zu überwinden. Diese beiden in Wechselwirkung stehenden Eigenschaften – die Schulung der Beharrlichkeit und das Loslassen – gestatten es uns, einfache Lösungen zu finden, um die körperlichen, emotionalen und geistigen Hindernisse auszuräumen, auf die wir stoßen, während wir unsere Praxis und uns selbst weiterentwickeln. Indem wir Übungsfolgen in dem Wissen planen, wie sich mögliche Hindernisse auf dem Weg am besten umgehen lassen, können wir unnötige Spannungen weiter reduzieren und uns dabei der tiefstmöglichen Yogapraxis öffnen.

Schön: Diese anmutige Vorgehensweise entwickelt sich zu einem Quell der Schönheit, während unsere Praxis zum Spiegelbild unseres wunderbaren Wesens wird. Wir erzwingen nichts. Wir machen jeden Atemzug, jede Bewegung und jede Haltung bewusst und im Einklang mit unserer allgemeinen Absicht und einer steten Offenheit für die klareren Einsichten, die sich aus dem bewussteren Üben ergeben. Sodann entwickelt sich die Praxis weg vom äußeren Verständnis – wie eine Haltung wirkt oder im Vergleich zu anderen aussieht – zu einer inneren Integrität und dem klaren Gewahrsein weiter, dass wir durch bewusstes Handeln den Ausdruck unseres Seins verfeinern. Das Ergebnis ist eine elegante und innerlich befriedigende Praxis, die sich einfach richtig anfühlt.

Integrativ: Zu guter Letzt ist eine vollständige Praxis auch eine *integrative* Praxis, die der Gesamterfahrung Rechnung trägt. Viele Schüler erwarten von Yoga in erster Linie ein körperliches Training, den Abbau von Stress, die Klärung des Geistes oder die Öffnung für ein umfassendes Gefühl des Seins. Als Yogalehrer muss man Kurse anbieten, die alle diese Aspekte erfüllen, wenngleich bestimmte Bereiche stärker im Vordergrund stehen. Wir wissen, dass Körper, Geist, Herz und Seele miteinander verbunden sind. Daher ist es unsere Aufgabe als Lehrer, im Unterricht auch durch die Art und Weise, wie wir Übungsfolgen gestalten und die Schüler hindurchgeleiten, Raum für die Integration dieser Elemente zu schaffen. Wenn sich die Schüler aus Savasana erheben oder anderweitig die Arbeit auf der Matte beschließen, sollten sie sich zumindest etwas vollständiger – integrierter – fühlen als beim Betreten der Matte.

Zusammen helfen uns diese fünf Aspekte, die Kernprinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen auszumachen, die im Idealfall im Aufbau jeder Stunde zum Ausdruck kommen sollten: (1) vom Einfachen zum Komplexen; (2) von der dynamischen zur statischen Auseinandersetzung mit den Asanas, oder: in die Stille kommen; (3) das energetische Gleichgewicht finden; (4) die Wirkung der Bewegungen integrieren; (5) das Selbst nachhaltig transformieren.

1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen

Die Yogapraxis erlaubt es uns, den Weg der persönlichen Veränderung und Transformation bewusst zu gehen. Wagen wir uns jedoch zu weit über das hinaus, wozu wir im Augenblick mit einem Gefühl von Festigkeit und Leichtigkeit imstande sind, stören wir oft den bewussten Prozess, der Yoga zu einer transformativen Praxis macht. Daher ist es ein wesentlicher Aspekt von Vinyasa Krama, dass wir von dem Punkt, an dem wir uns gerade befinden, mit bewussten Schritten an den Punkt kommen, den wir anstreben. Das Grundprinzip besteht darin, von einfachen zu immer komplexeren Bewegungen voranzuschreiten, die auf dem Weg der gesamten Praxis die einfachste und tiefste Erkundung ermöglichen. Damit wären wir beim ersten Grundprinzip der Gestaltung von Übungsfolgen, *auf dem Weg des geringsten Widerstands vom Einfachen zum Komplexen voranzuschreiten*.

Alle Asanas und Übergänge erfordern eine gewisse Anspannung oder Entspannung der Muskeln, die der Haltung Festigkeit, Leichtigkeit und Ausgewogenheit verleiht. Man sollte die Yogastellungen nicht zufällig aufeinanderfolgen lassen, sondern so zueinander in Beziehung setzen, dass sie dadurch alle zugänglicher werden. Wie Kinder, die das Krabbeln lernen, bevor sie laufen, und das Laufen lernen, bevor sie rennen, profitieren Yogaschüler davon, zunächst die Grundhaltungen zu erlernen, bevor sie sich an komplexere Asanas wagen, und währenddessen bei jedem Atemzug mit ihren Grenzen zu spielen. Es hilft ihnen auch, sich innerhalb einzelner Stunden von einfachen zu komplexeren Haltungen vorzuarbeiten und mit jedem Asana, jedem Atemzug das Bewusstsein zu vertiefen, wie sich ihr Körper in bestimmten Stellungen öffnen und Stabilität finden kann.

Alle Asanas enthalten auch Elemente anderer Haltungen. Wenn wir sie in ihre Bestandteile zerle-