



YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens

riva



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 abgeschauten 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 achtsstufigen 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 Svātāmarama verfassten Hatha Yoga Pradīpikā (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.

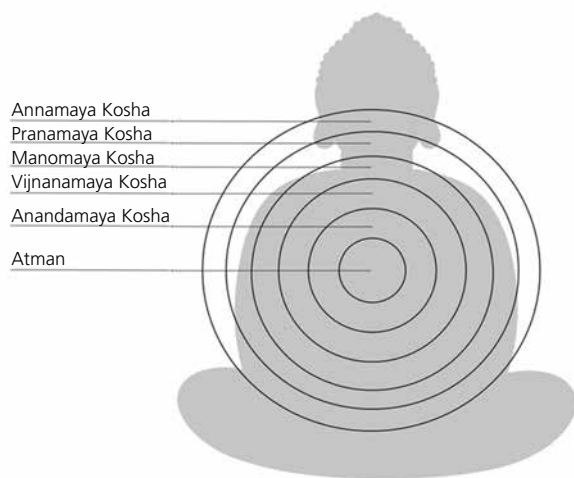
2. *Ghata Avastha* – Gefäßstufe: Hier erforscht man allmählich gründlicher, wie körperliche Veränderungen die Beschaffenheit des Geistes beeinflussen können. In der eigenen Praxis gelangt man zu einem feineren Gewahrsein des Atems, der Geräusche sowie des allgemeinen Empfindens und verfeinert so das 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 gelehrtten Anfängerstufe (*Arambha Avastha*) des Hatha Yoga beginnt der Schüler mit den *śatkarmas*, 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).

6

Einsteiger- und Anfängerunterricht

Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.

- ANAIS NIN (ZUGESCHRIEBEN)

Die Menschen kommen in den unterschiedlichsten Verfassungen und aus den unterschiedlichsten Gründen zum Yoga. Die meisten von ihnen haben davor schon Gymnastikkurse besucht und verfügen teilweise sogar über eine große Bewegungsintelligenz. Die wenigsten aber haben Erfahrung mit einer körperlichen Praxis, die von ihnen verlangt, sich auf die besondere Art und Weise zu bewegen und erforschen wie der Yoga: indem sie Atem, Körper und Geist bewusst verbinden, während sie immer komplexere und anspruchsvollere Körperhaltungen einnehmen. Die meisten Neulinge beginnen nicht mit einem Einführungsseminar, sondern besuchen regelmäßige Kurse und müssen dann feststellen, dass sie in eine Welt voller unbekannter Begriffe, Techniken und Herausforderungen in einen fließenden Strom eintauchen. Der Yogalehrer Max Strom (1995) erinnert sich daran, dass er in seiner ersten Yogastunde 1991 »völlig verwirrt« gewesen sei und »Wut und Verzweiflung« empfunden habe. Wenn Sie nun noch eine spirituelle Dimension hinzufügen – und sei es nur, dass Sie *aum* singen –, bauen viele von ihnen Widerstände auf, die ihre Erfahrung noch weiter komplizieren.

Der Anfängerunterricht ist die erste Stufe der Praxis. Hier geht es unabhängig vom Alter oder der körperlichen Verfassung um ein erstes Erwachen von Gewahrsein und Energie in Körper und Geist, was im Ashtanga Vinyasa Yoga als Yoga Chikitsa oder »Yogatherapie« bezeichnet wird. Nach und nach öffnen sich die Energiebahnen und Prana kann müheloser und vollständiger durch den Körper fließen, was ihm dabei hilft, sich von Giftstoffen zu befreien und das Nervensystem zu beruhigen. Um dies gefahrlos und dauerhaft tun zu können, muss man lernen, sich mit dem Atem zu bewegen, sich bei der Erkundung der Asanas vom Atem leiten zu lassen sowie die Stellungen korrekt auszurichten und zu vervollkommen, um nach und nach mehr Festigkeit und Leichtigkeit zu entwickeln. Auf diesem

Weg stößt man auf Hindernisse und Schwierigkeiten, während sich angestaute Spannungen sowie gewohnte Haltungs- und Atemmuster manifestieren, was zu Frustration oder Selbstakzeptanz (oder beidem) führt. Stunde um Stunde kräftigt und dehnt man den ganzen Körper, löst chronische Spannungen, entdeckt einfachere Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu halten und sich zu öffnen, während man Yoga als schrittweisen Prozess der Selbsterkenntnis und der Selbsttransformation praktiziert.



Eine Anfängerin in Utthita Trikonasana

Die Unterrichtung von Yoganeulingen ist eine Gelegenheit, das eigene Bemühen um »Anfängergeist« zu vertiefen und auch die anderen in der Gruppe

dazu zu ermutigen. In dieser geistigen Haltung öffnen wir uns dem, was wir gerade tun, als wäre es das erste Mal. Der Körpergeist weiß zwar aus Erfahrung, wohin die Reise geht und was zu erwarten ist. Aber dieses eingefahrene Denken soll aufgeweicht werden, damit wir das, was gerade geschieht, neu und verhältnismäßig frei von vorgefassten Meinungen erleben können. Wenn wir dies als Lehrer tun, können wir ein einfühlsameres Verständnis für die Erfahrung neuer Schüler entwickeln. So können wir ihnen leichter die Führung und Unterstützung geben, die sie brauchen, um so weit wie möglich zu kommen. Genau genommen, ist es sogar viel anspruchsvoller, als fortgeschrittenen Schülern hochkomplexe Asanas zu vermitteln, weshalb Sie der Anfängerunterricht zu einem besseren Lehrer macht.

Alle neuen Schüler haben eine persönliche Begrüßung durch ihren Lehrer verdient. Dieser erste Kontakt dient dazu, sich nach ihrer bisherigen Erfahrung, ihren Verletzungen und Absichten zu erkundigen, er leistet aber auch einen wesentlichen Beitrag dazu, dass sie sich im Unterricht wohler fühlen. Wir müssen ausdrücklich erklären, dass unser Interesse im Yoga der Art und Weise gilt, wie wir vorgehen, nicht der Frage, wie *weit* wir dabei kommen; dass wir in diesem Prozess Atem, Körper und Geist bewusst verbinden, während wir die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Rahmen einer langfristigen Praxis ganzheitlicher Integration erforschen. Im Yoga finden Veränderungen vielleicht noch mehr als bei allen anderen körperlichen Aktivitäten oder Disziplinen langsam, oft im Laufe von Jahren statt, während die dauerhafte Praxis lebenslange Gewohnheiten auflöst. Überdies ist diese Veränderung nur selten linear. Heben Sie die Bedeutung von Festigkeit und Leichtigkeit hervor,

demonstrieren Sie Balasana (Kind) und ermutigen Sie neue Schüler, in dieser oder einer anderen Haltung zu ruhen, wann immer sie das Bedürfnis danach verspüren. Bitten Sie sie unabhängig davon, ob sie Hilfsmittel zu brauchen glauben oder nicht, einen Yogablock, einen Gurt und zwei Decken oder eine Yogarolle neben die Matte zu legen. Wahrscheinlich wird ihnen der eine oder andere Gegenstand im Lauf der Stunde von Nutzen sein – vielleicht sogar alle. Setzen Sie die neuen Schüler nach Möglichkeit nebeneinander, damit Sie einfacher etwas demonstrieren oder spezielle Anleitungen geben und zugleich die ganze Gruppe im Blick behalten können. Versuchen Sie auch, sie hinter erfahreneren Schülern zu platzieren, bei denen Sie sicher sein können, dass sie sich an die Grundformen der Asanas halten (statt hinter einem Wichtigtuer, dessen hochtrabende Variationen die Neulinge verwirren und einer sicheren Praxis abträglich sein können).

Nutzen Sie die Anwesenheit neuer Schüler, um die Grundlagen von Ujjayi Pranayama sowie die Grundelemente aller Asanas noch einmal zu wiederholen. Von dieser Wiederholung werden auch die erfahrenen Schüler profitieren – sogar diejenigen, deren Geduld dabei vielleicht auf die Probe gestellt wird. Stellen Sie sich bei Surya Namaskara direkt neben die neuen Schüler, um ihnen alle Asanas und Übergänge besser demonstrieren und erklären zu können. Bitten Sie den Rest der Gruppe, in Adho Mukha Svanasana (nach unten schauender Hund) zu verharren, während Sie mit den Neulingen noch einmal die Asanas von Surya Namaskara (Sonnengruß) durchgehen, die sie offenbar verwirrend fanden oder die eine besondere Herausforderung für sie waren. Geben Sie ihnen ausführlichere Hinweise und Abwandlungsmöglichkeiten.

Tabelle 6.1: Wen man Pranayama lehren sollte – und wann

Pranayama	Wann	Wer
Natürliche Atmung	Hervorragender Einstieg in alle Stunden.	Alle Schüler.
Ujjayi	Zu Beginn jeder Stunde erklären.	Alle Schüler.
Sama-Vritti	In Verbindung mit der natürlichen Atmung und Ujjayi erklären.	Alle Schüler.
Visama-Vritti	In Verbindung mit der natürlichen Atmung und Ujjayi erklären.	Alle Schüler.
Antara Kumbhaka	In Verbindung mit Ujjayi als Möglichkeit vorstellen, die Atmung zu verfeinern und das Atemvolumen zu steigern.	Geübte, die Ujjayi beherrschen und Erfahrung mit den Bandhas haben; nicht bei Schwangerschaft, Augen- oder Ohrenbeschwerden sowie Bluthochdruck.
Bahya Kumbhaka	Nachdem Antara Kumbhaka gemeistert wurde.	Geübte, die Ujjayi beherrschen und Erfahrung mit den Bandhas haben; nicht bei Schwangerschaft, Augen- oder Ohrenbeschwerden sowie Bluthochdruck.
Viloma	In Verbindung mit Ujjayi als Möglichkeit vorstellen, die Atmung zu verfeinern und das Atemvolumen zu steigern.	Alle Schüler – vor allem bei Erschöpfung oder Angst.
Kapalabhati	Zu Beginn der Stunde, um die Energie anzuregen, die Atmung zu aktivieren und den Körper schneller aufzuwärmen; in Asanafolgen, vor allem zur Aktivierung der Körpermitte. In diesem Fall sollten die Schüler (am besten in Virasana) sitzen oder sich im Delfin befinden.	Geübte; nicht bei Schwangerschaft, Augen- oder Ohrenbeschwerden sowie Bluthochdruck.
Bhastrika	Im Pranayama-Unterricht oder als letzte energetisierende Übung unmittelbar vor Savasana.	Geübte; nicht bei Schwangerschaft, Augen- oder Ohrenbeschwerden sowie Bluthochdruck.
Sitali	Zur Kühlung.	Alle Schüler.
Anuloma	Im Pranayama-Unterricht.	Schüler, die Ujjayi kennen und beherrschen.
Pratiloma	Im Pranayama-Unterricht.	Schüler, die Ujjayi kennen und beherrschen.
Surya Bheda	In Verbindung mit Ujjayi unterrichten.	Alle Schüler.
Chandra Bheda	Wird traditionell an anderen Tagen geübt als Surya Bheda.	Alle Schüler.
Nadi Shodhana 1: Grundform	Zu Beginn des Unterrichts.	Geübte.
Nadi Shodhana 2: mit Vilomas	Nachdem Technik 1 gemeistert wurde.	Geübte.
Nadi Shodhana 3: mit Kumbhakas	Nachdem Technik 2 gemeistert wurde.	Geübte, die Ujjayi beherrschen und Erfahrung mit den Bandhas haben; nicht bei Schwangerschaft, Augen- oder Ohrenbeschwerden sowie Bluthochdruck.
Nadi Shodhana 4: mit Vilomas und Kumbhakas	Nachdem Technik 3 gemeistert wurde.	Wie oben.
Nadi Shodhana 5: mit Kapalabhati	Nachdem Technik 4 gemeistert wurde.	Wie oben.

Ausführliche Informationen zu Praxis und Unterricht dieser Pranayamas finden Sie bei Stephens (2010, 237–262).

Übungsfolgen für Anfänger gestalten und unterrichten

- Erklären Sie Ujjayi Pranayama in jeder Stunde.
- Erklären Sie den Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung auch in der relativen Reglosigkeit gehaltener Asanas. Beginnen Sie, ihn zunächst in einer einfachen Sitzhaltung, dann mit etwas mehr Bewegung in der Katze im Vierfüßlerstand zu erforschen.²⁵
- Unterrichten Sie die *vritti pranayamas* (*sama-vritti* und *visama-vritti*), um nach und nach mehr Kontrolle und Freiheit bei allen Atemübungen zu entwickeln.
- Erklären Sie die Bedeutung von Dristana. Dies ist die Praxis, bei der man den Blick in den Asanas auf einen bestimmten Punkt richtet, was hilft, den Geist mit dem Atem und dem Körper zu verbinden.
- Erklären Sie den Zusammenhang zwischen Wurzeln und Dehnung, zwischen aktiver Erdung und Weite. Beginnen Sie im Sitzen, dann im Vierfüßlerstand und schließlich im Stehen in Tadasana (Berg).
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, mit den eigenen Grenzen zu spielen, um in der Praxis gegenwärtig zu bleiben, ohne sich zu überanstrengen.
- Erinnern Sie Ihre Schüler daran, wie wichtig Ruhe ist. Unterrichten Sie Balasana.
- Halten Sie die Asanapraxis einfach, bieten Sie Varianten an, um den Weg zum vollständigen Ausdruck der Asanas leichter und zugänglicher zu machen. Verzichten Sie auf die komplexeren Varianten der Haltungen.
- Wärmen Sie Ihre Schüler langsam auf und verwenden Sie Asanas, die den Zugang zu Surya Namaskara erleichtern.
- Vermitteln Sie im Rahmen der Beschäftigung mit Standhaltungen ein oder zwei Asanas erst zur einen Seite, wechseln Sie die Seite und kommen Sie dann zur nächsten Übung.
- Planen Sie Zeit für langsame und anmutige Übergänge ein.
- Planen Sie Standhaltungen mit außen- und innenrotierten Hüften getrennt voneinander ein.
- Beschränken Sie sich bei Gleichgewichtshaltungen im Stehen auf Vrksasana (Baum) und Garudasana (Adler).
- Verwenden Sie Adho Mukha Svanasana als Ausgangshaltung, die den Körper auf die Einführung von Stützhaltungen in den Kursen für Geübte vorbereitet.
- Beginnen Sie mit den Rückbeugen, indem Sie mehrfach dynamisch in Salabhasana A (Heuschrecke A) kommen, bevor Sie das Asana bis zu fünf Atemzüge halten; zwei- bis dreimal wiederholen. Setzen Sie die Rückbeugen mit Setu Bandha Sarvangasana (Schulterbrücke) fort und erforschen Sie auch diese Haltung zunächst dynamisch, ehe Sie sie bis zu fünf Atemzüge halten; zwei- bis dreimal wiederholen.
- Bieten Sie nach Rückbeugen eine sanfte Entspannung der Wirbelsäule an. Beginnen Sie mit der einfachen Haltung Supta Parivartanasana (Drehung im Liegen) mit geschlossenen und gebeugten Knien, um die Lendenwirbelsäule zu schonen.
- Erforschen Sie ein paar einfache Vorbeugen und Hüftöffner, um das Nervensystem noch weiter zu beruhigen und aufgestaute Spannungen zu lösen.
- Erklären Sie Halasana (Pflug) und Salamba Sarvangasana (gestützter Schulterstand). Legen Sie Decken unter, um die Schultern etwas anzuheben, und stützen Sie die Füße an eine Wand oder auf einen Stuhl. Bieten Sie Schülern mit Halswirbelsäulenproblemen Viparita Karani (umgekehrte Haltung) als Alternative an.
- Planen Sie mindestens fünf Minuten für Savasana (Totenhaltung) ein.
- Planen Sie nach Savasana noch ein paar Minuten ein, in denen die Schüler still dasitzen und sich der wachen und doch ruhigen Energie in Körper und Geist gewahr werden können.

Übungsfolgen für Anfänger

Übungsfolge 5: Einführung in den Yogaunterricht



1. Sukhasana

1–3 Minuten. Begrüßung, Absicht fassen, mit dem Unterricht beginnen.



2. Bidasana

5 Mal.



3. Utthita Balasana

5 Atemzüge. Schüler ermahnen, auf Knie und Lendenwirbelsäule zu achten.



4. Balasana

5 Atemzüge.



5. Adho Mukha Svanasana

30 Sekunden. Kurz Ausrichtung und energetische Abläufe erklären.



6. Samasthiti

Mit zwei Schritten nach vorne kommen und langsam aufrichten. Tadasana erklären.



7. Surya Namaskara klassisch

2 Runden. In der ersten Runde bei jedem Asana innehalten und genauere Anweisungen geben.



8. Surya Namaskara A

1 Runde. Sequenz aus Liegestütz – Chaturanga Dandasana – nach oben schauender Hund – nach unten schauender Hund aufschlüsseln. Alternativ die Folge aus Acht-Punkte-Stellung und Salabhasana B als dynamische Bewegung anbieten.



9. Surya Namaskara B

2 Runden. In der ersten Runde ausführlich auf Utkatasana und Virabhadrasana I eingehen.



10. Vrksasana

30 Sekunden auf jeder Seite.



11. Virabhadrasana II

In der breiten Grätsche vorbereiten. 5–10 Atemzüge auf jeder Seite.



12. Utthita Parsvakonasana

In Krieger II vorbereiten. 5–10 Atemzüge auf jeder Seite.



13. Utthita Trikonasana

5–10 Atemzüge auf jeder Seite.



14. Garudasana

30 Sekunden auf jeder Seite.



15. Parivrtta Ardha Prasarita Padottanasana

5 Atemzüge auf jeder Seite, an den Anfang der Matte und in Tadasana kommen.



16. Surya Namaskara A

1 Runde.



17. Ashta Chandrasana
5–10 Atemzüge.



18. Adho Mukha Svanasana
Mit einem Schritt oder über Chaturanga Dandasana und Urdhva Mukha Svanasana in die Haltung kommen.



19. Balasana
1 Minute. Es besteht auch die Möglichkeit, die Knie zu spreizen, um Knie, Hüften und Lendenwirbelsäule zu entlasten.



20. Salabhasana A
3 Mal 3, 5 und 7 Atemzüge lang halten.



21. Setu Bandha Sarvangasana
2 Mal, 5–10 Atemzüge.



22. Apanasana
Vorsichtig mit den Knien kreisen.



23. Supta Parivartanasana
2 Mal, 5–10 Atemzüge auf jeder Seite.



24. Eka Pada Raja Kapotasana Vorübung
1–2 Minuten auf jeder Seite.



25. Dandasana
1 Minute. Erdung über Sitzbeinhöcker als wichtigstes Element dieser und aller anderen Sitzhaltungen erklären.



26. Paschimottasana
1 Minute.



27. Upavista Konasana
1 Minute.



28. Baddha Konasana
1 Minute.



29. Viparita Karani
2 Minuten.



30. Savasana
5 Minuten oder länger.



31. Sukhasana
Meditation.