

## **Ashtanga Vinyasa Yoga**

ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga Stil, den Krishnamacharya alten Yogatexten folgend, entwickelt hat, und der heute von Pattabhi Jois und seinen engen Schülern traditionell weitergegeben wird. Auf der physischen Ebene bewirkt er Ausgewogenheit zwischen Kraft und Flexibilität, auf der mentalen Ebene erhöht er Konzentration und Entspannungsvermögen. Auf der energetischen Ebene steigert er Vitalität und Durchhaltevermögen.

Ashtanga Yoga hebt sich von anderen Hatha-Yoga Richtungen dadurch ab, dass die Asanas in einer genau definierten Abfolge (Serie) ausgeführt und durch Vinyasa miteinander verbunden werden. Beim Asana Üben werden Atmung und Bewegung synchronisiert und gleichzeitig besondere yogische Techniken wie Ujjayi, Bandhas, und Drishti angewendet.

### **Ujjayi Atmung**

Ujjayi bedeutet siegreich. Bei dieser Atemtechnik fließt der Atem kraftvoll und gleichmäßig durch die Nase ein- und aus und in der hinteren Kehle wird ein weicher Ton erzeugt. Dieser einzigartige Ton klingt wie das Rauschen des Windes in Blättern oder wie das Schlagen sanfter Wellen am Strand. Dieser Klang vom Ein- und Ausatmen setzt den Rhythmus und das Tempo für ganze Übungsdauer. Dieser Klang vom Ein- und Ausatmen setzt den Rhythmus und das Tempo für ganze Übungsdauer. Gerade die Kontinuität tiefer, gleichmäßiger Ujjayi Atmung wird im Ashtanga Yoga ausdrücklich betont. Erst in Savasana ist die Atmung fein und subtil.

### **Bandhas**

Bandhas regulieren den Fluss von Prana im Körper und geben den Asanas ihre einzigartige energetische Qualität. Im Ashtanga Yoga wenden wir drei Bandhas an.

1. Mulabandha (Beckenbodenverschluss)
2. Uddiyana Bandha (Nabelverschluss)
3. Jalandhara Bandha (Kinnverschluss).

### **Drishti**

Drishti ist ein Blickpunkt oder Fokus. Es gibt 9 Drishtis. Jedem Asana ist ein bestimmter Drishti zugeordnet. Dieses auf einen Punkt schauen oder ausgerichtet sein" während des Übens dient mehr der Innenschau und hat weniger mit der physischen Sicht zu tun. Der Drishti fördert mentale Stille. Personen die geistig überaktiv sind, haben sehr schnelle unkontrollierte Augenbewegungen. Wenn der Blick ganz ruhig auf einen Punkt gerichtet ist und dort fixiert bleibt, wirkt das beruhigend und zentrierend auf den Geist.

### **Vinyasa**

Vinyasa ist eine atemund bewegungssynchronisierte Verbindung von einem Asana zum nächsten. Es bringt den Körper zw. den einzelnen Asanas immer wieder in eine neutrale Position und balanciert die Muskelspannung im ganzen Körper. Vinyasa macht Asana Üben fließend.

Das Besondere beim Ashtanga Yoga Üben:

Die essentiellen, yogischen Techniken (Ujjayi, Bandhas, Drishtis) verbinden sich beim Üben zu einem energetischen Strom auf dem die Asanas scheinbar schwerelos dahinfließen. Jeder Atemzug initiiert eine Bewegung, die Bewegungen werden vom Atem getragen.

When breath feeds action and action feeds posture, each movement becomes gentle, precise and perfectly steady" Pattabhi Jois.